PATRICK LEMOINE
MISTERUL NOCEBO

LE MISTÈRE DU NOCEBO Patrick Lemoine
Copyright © ODILE JACOB, 2011

Copyright © 2013 Editura **ALL**
Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României LEMOINE, PATRICK
Misterul Nocebo / Patrick Lemoine; trad.: Cristina Geantă – Bucureşti: Editura **ALL**, 2013
Bibliogr.
ISBN 978 – 606 – 587 – 060 – 4
Geantă, Cristina (trad.)
615

Design copertă:
www.all.ro
PATRICK LEMOINE
MISTERUL NOCEBO
Traducere din limba franceză de Cristina Geantă

Lui Mémone
Lui Fanfoué cu afecţiune

„Lumea nu va fi distrusă de cei care fac rău, ci de cei care-i privesc fără să facă nimic”.
Albert Einstein

CUPRINS
Preambul… 9
Introducere… 11

Placebo aici, nocebo acolo!... 13
Mijloacele media sunt (mereu) medicamente?... 14
Complexul Casandrei... 16

1. CÂND SPIRITUL CONSTRUIEŞTE SAU DISTRUGE MATERIA

Biologia mediapatiilor... 19
Este povestea unui peşte japonez care trăia într-un borcan prea mic... 19
Comunicare preventivă şi sentiment de control... 22
Efectele nocive ale unei agresiuni unice, de neînţeles şi incontrolabile... 25
Fight, flight sau freeze... 26
Efectele nocive ale lipsei de informaţie la animal... 27
Efecte ale informaţiei la animal şi la om... 28
A striga „lupul" când lupul nu este... 29
Biologia convingerii: psiho-neuro-imuno-modulaţia sau cum să manipulezi imunitatea dezinformând-o... 31
Cancer electric... 32
Alergie şi stres... 34
Burn-out, hărţuirea şi alte suferinţe la locul de muncă: când cortizolul se agită... 37
Despre influenţa mediului de viaţă asupra stresului... 39
De la convingere la simptome... 45
Încrederea într-un tratament poate avea înrâurire asupra efectului său?... 48
Fundamentul biologic al efectului placebo... 51
Informaţie, îmbătrânire, cancer şi alţi telomeri... 53
Informaţie şi personalitate... 55

2. JURNALIŞTII CAUTĂ ÎNTR-ADEVĂR SĂ NE DUCĂ LA DISPERARE?

Preistoria sistemelor noastre de informare... 57
Angoasa nu numai că se transmite, dar e şi foarte contagioasă... 59
Informaţia este primul mijloc de comunicare socială... 60
Limba lui Adam... 61
Informaţii nostime, informaţii neplăcute... 63
Frica nebunului... 65
Principiul precauţiei dus la extremă... 68
Vaca nebună... 70
Cum se trăieşte cu stresul mediatic?... 73
Aceşti români sunt nebuni... 75
Nu sunt nebuni chinezii? Sirenele oceanului Google... 83
Panică organizată: nostalgia nu mai este ce era odată... 85
Enervare sau vagă nostalgie?... 86
Ora culpabilizării... 87
Criza economică mondială sau când informaţia manipulează informaţia... 90
Rezilienţă economică?... 92
Societatea mediatică... 93
De la catastrofism la pierderea speranţei... 96
Tratarea crizei?... 98
Informaţia nocebo... 102
3. MISTERUL NOCEBO

Originea noceboului şi a placeboului... 103
Nocebo mediatic... 108
O întreagă cultură nocebo... 110
Condiţionarea şi efectele sale biologice... 112
Istoria nocebo... 114
A vrea să faci prea mult bine... 117
Primum non nocere... 119
Nocebo aici, nocebo acolo... 121

Toxicitatea anumitor informaţii... 125
Nocebo în plan cotidian... 126
Cum îi poate îmbolnăvi tehnologia pe oameni... 126
Vitamine versus mortamine?... 130
Nocebo şi cancerul... 133
Lumina şi cancerul... 135
Scorbut, lămâie şi alte bagatele... 135
Zbor deasupra unui cuib de cuci... 139

4. POLITICI EXASPERANTE

Sfârşitul codurilor bunelor maniere?... 150
Suicidul, mod de întrebuinţare mediatică... 153
Suicidul cheamă suicidul... 153
Jurnaliştii, ca şi politicienii, au memoria scurtă... 154
Suntem cu toţii complici... 155
Legi ale efectului nocebo... 156
Închisoarea: speranţă deşartă... 156
Paritate: promisiuni nerespectate... 157
Comunicare politică şi anunţuri toxice... 158
Moralul trupelor: Liban, Afghanistan... 159
Cum să utilizezi medicamentul informaţie în caz de război?... 162
Verzii sumbri... 165
Trebuie să disperăm din cauza discursului ecologic?... 165
Testul desperării... 166
OGM, se înşală verzii?... 168
Ecologia fără disperare... 171

5. EGOCENTRISM ŞI ETNOCENTRISM

Comunicare medicală şi antropologie... 176
Justiţie şi antropologie... 178
Procesul din Outreau, derivă culturală... 180

Pe când căinţa?... 183
Toţi pedofili?... 183
Când religia omoară... 189
Doctrine orbitoare... 190
Comunicare dezastruoasă... 191
Alte efecte nocebo ale religiei... 193

6. TELEFON, INTERNET, PUBLICITATE... AJUTOR! NE ÎMBOLNĂVESC

Telefoanele mobile: simptome sub influenţă electromagnetică sau mediatică?... 196
Povestea lui Charline: o telefonimobilitate cronică... 199
Telefonul mobil la audiere... 202
Zvonuri diabolice pe Internet (nu iese fum fără foc) ... 208
Reclame toxice... 211
Un alt tip de comunicare toxică: afirmaţiile despre slăbire sau sănătate... 213
Produsele aşa-zis light... 213
Sunt bune pentru sănătate: omega-3 şi vinurile de Bordeaux... 215
Anorexia şi ortorexia, două fiice ale publicităţii... 216
Slăbiciune sanctificată: religia şi creatorii lumii... 218
O maladie culturală... 221
Ortorexia... 223
Surmenaj şi burn-out... 224

7. PUTEREA DE SUGESTIE A MEDICINEI

Sugestie pozitivă, sugestie negativă... 227
Efectul Pygmalion: efectul nocebo al aşteptărilor profesorului... 227
Efectul Hawthorne: când rezultatele depind de

aşteptările patronilor... 229
Pericole ale hipermediatizării... 230
Efectul nocebo al neîncrederii induse de media: TSH... 232
De la progres la discreditare: anchetă asupra tratamentului hormonal substitutiv... 233
Ce interpretare?... 236
Experienţa interzisă: insula doctorului nocebo... 239
Cum să crezi în informaţia din domeniul medical?... 242
Puterea optimismului... 242
Prezentarea medicamentului... 244
Numele remediilor... 244
Mărimea şi forma remediului... 247
Când convingerea ucide... 247
Actualitatea panaceului... 250
Alchimie medicală... 253
Autosugestie şi efecte secundare... 255
Genericele: credeţi sau nu în ele... 256
Medicamente generice împotriva epilepsiei... 257
Anxietate de anticipare şi nocebo... 260
De la remediul generic la remediul politic... 263
Cum să converteşti o angoasă în simptom fizic?... 265
Efecte secundare ale nocebo... 268
Efectul nocebo la bolnavi... 269
Efectul nocebo în funcţie de informaţia dată... 273
Sugestia medicului... 276

8. CUI ÎI ADUCE CÂŞTIG CRIMA?

Ne îmbolnăvesc... 286
Atunci, în sfârşit, cine are de profitat de pe urma crimei inducerii nocebo?... 288
Marele electrician al universului... 290
Informaţii descurajante... 291

Dar unde sunt aceste fiinţe rele care nu există?... 294

9. O ORDONANŢĂ ANTINOCEBO

Ameliorarea educaţiei... 305
„Nu este bine”... 306
„Mulţumesc”... 307
Informaţie şi prevenţie de masă... 308
Catastrofe fără soluţii... 310
Ce învăţături să tragem din aceste exemple?... 313
Anunţarea diagnosticului... 313
Împărtăşirea cunoştinţelor... 314
Transmiterea mijloacelor de autoapărare... 315
Combaterea efectului nocebo al medicinei hipertehnologice... 315
Pentru un ordin al jurnaliştilor?... 317
CONCLUZII
Trebuie să râdem de toate?... 320
Rezilienţă?... 321
Nu suntem decât nişte şobolani de laborator?... 322
Marile placebouri ale istoriei... 324

Preambul
Saga acaciilor

Există în Africa de Sud un soi de acacia utilizat ca furaj pentru elanii din Cap. Toată lumea, crescătorii, vegetalele, animalele din gospodării par satisfăcute de acest aranjament, cu excepţia creșterii intensive de animale cu păşunat excesiv. În acest caz, arborii de acacia izolaţi devin toxici și le aduc moarte elanilor. Cum s-ar explica un asemenea fenomen? Arborii supraexploataţi transmit un semnal chimic aerian capabil să-și informeze colegii în legătură cu pericolul, astfel încât să ia măsurile

care se impun, devenind necomestibili.

Această povestioară lasă de înţeles că informaţia este o necesitate vitală și că toate speciile vegetale și animale recurg la ea. Toba, tocsinul, sirenele, afișele „Patria în pericol” sunt principalele variante umane.

Pe continentul american prosperă furnicile de foc. Atunci când, din întâmplare, mușuroiul este ameninţat de o inundaţie, membrele coloniei formează o plută cu corpurile lor, regina și larvele fiind instalate în mijloc în siguranţă, iar anumite nimfe sunt folosite ca plutași; lucrătoarele vâslesc cu regularitate până la un punct de acostare. Când ciudata ambarcaţiune se apropie de pământ, ea îşi schimbă forma, lansează capete de pod și mai întâi debarcă femeia (regina) și copiii (larvele).

În acest caz, informaţia permite punerea în funcţiune a unei reţele de comunicaţie cu antene sub forma unui supercreier capabil să-l depășească pe acela al fiecărui membru al coloniei și să conceapă astfel strategii de supravieţuire pe care niciun individ izolat nu și le-ar fi putut imagina. Încă nu se știe bine cum se fac conexiunile între indivizi, nici cum sunt luate deciziile, dar lucru sigur este că mijloacele de comunicaţie ultrasofisticate ale furnicilor (ani web) amintesc în mod ciudat de cele ale Internetului (network), unde reţelele de socializare depășesc capacităţile fiecărui participant. În funcţie de natura deciziei pe care o va declanșa, informaţia supraindividuală se poate dovedi cel mai bun, dar și cel mai rău lucru.

Rămânând la insecte, există o omidă capabilă să pătrundă în mușuroaie deoarece secretă o substanţă chimică identică cu a furnicilor care o iau drept una de-a lor. Odată instalată în culcuș, micuţa impostoare produce un sunet imitându-l pe cel al reginei. Dintr-odată, lucrătoarele o îngrijesc mai bine decât ar fi făcut-o dacă ar fi fost suverana lor legitimă. Tehnica este atât de eficace

încât, în caz de foamete, furnicile o hrănesc pe falsa regină cu propriile lor larve.

Convenabil manipulate, informaţia și cortegiul său din media, văz, gust, miros, sunet… pot conduce un întreg popor spre mântuire… sau spre pierzanie.

Introducere

„Omul sănătos este un bolnav care se ignoră…” *(Knock sau triumful medicinei, Jules Romain)*

Acest enunţ sub formă de aforism m-a făcut să surâd mult timp. Îl găseam spiritual, neașteptat, decalat… Amuzant, chiar dacă se dovedea a fi stânjenitor dintr-un punct de vedere obiectiv. Iar apoi, puţin câte puţin, am început să înţeleg importanţa expresiei lui Jules Romain și proiectul său de asemenea. Un proiect întrucâtva stânjenitor pentru medicină și reprezentanţii săi. În cele din urmă am înţeles că, fără știrea noastră, intraserăm cu toţii pe același plan în universul lui Knock, acest medic caraghios, acest mare șarlatan care reușise să pună pe picioare o organizaţie dintre cele mai sofisticate, capabilă să-i aducă clienţi sănătoși la consultaţie, de dragul portofelului. Oameni într-o stare bună de sănătate, dar neliniștiţi, căci erau purtători de simptome funcţionale induse. Iar piatra unghiulară a sistemului său era utilizarea tuturor mijloacelor media disponibile la acea vreme: ziarul local, paznicul de câmp cu toba de transmis anunţurile, farmacistul guraliv și secretarul de la primărie erau vectorii săi principali. Și așa se face că majoritatea populaţiei cantonului s-a regăsit pe masa de consultaţie și a început să sufere de maladii imaginare, de maladii fabricate în întregime și sugerate de Knock.

Singura diferenţă este că astăzi lucrurile nu se mai derulează la scara cantonului, ci la scară planetară. În ritmul în care evoluează, lumea noastră este pe cale de a deveni un imens spital. Un univers de îngrijiri paliative. A

șasea extincţie a speciilor este în derulare și în vizor este a noastră, căci este vorba despre supravieţuirea ei fizică și mintală. Lucrul cel mai teribil este că sunt aceleași cauze cu aceleași consecinţe: influenţa media se dovedește capabilă să declanșeze o succesiune de dezordini sanitare, de parcă sătucul lui Knock ar fi fost un fel de laborator, un loc de repetiţie la scară mică a ceea ce este pe cale de a se produce astăzi pe scară mare. Doctorul Knock, acest profet al răului, ar fi putut la fel de bine să scrie „Cum să îmbolnăvești un oarecare grup uman”.

Este oare posibil ca, datorită faptului că este informat, dezinformat, chinuit, minţit, neliniștit, stresat, agitat, descurajat, disperat, omul modern se pregătește să se prăbușească într-un soi de marasm anxios propice înfloririi unui șir lung de maladii noi?

Regimentele sănătoșilor de altă dată au devenit armate de asiguraţi social, supuși, constrânși în general printr-un sistem de mutualitate. Bolnavi în devenire, iată ce suntem noi, acum, că suntem cu toţii reperaţi, vaccinaţi, înregistraţi, depistaţi… Atunci când un geniu al răului, după modelul lui Knock, caută să utilizeze media satului său planetar ca pe un agent toxic, putem vorbi în mod legitim de efectul nocebo al informaţiei. Nocebo, adică nociv. Mai cu seamă dacă mijloacele media sunt complicii săi necondiţionati, cum este din păcate adeseori cazul.

Cuvântul „media” trebuie înţeles în sensul său larg, și nu în sensul său restrictiv – de mass-media – care nu privește decât presa. Cuvântul media vine din latină, semnifică „mijloc” și are în vedere ceea ce vine la mijloc, între indivizi, și care permite prin urmare mediatizarea, adică transmiterea unei informaţii. Medium (singularul lui media) este intermediarul între lumea cealaltă și muritori. Cuvântul „media” acoperă tot ceea ce permite comunicarea unei informaţii de la un individ către alţi indivizi.

Vorbim despre mass-media când este vorba de presa scrisă, radio, televiziune, cinema, Internet, capabile să li se adreseze populaţiilor întregi. Dar când preotul vorbește de la amvon, profesorul în clasă sau la universitate, judecătorul în sala de audiere a tribunalului, medicul pacienţilor săi, politicianul în campania electorală, în pieţe sau dezbătând pe un platou de televiziune, este vorba tot de media și de nimic mai puţin.

Placebo aici, nocebo acolo!

S-a vorbit mult despre placebo, acest agent surprinzător, totodată natural și imprevizibil, care diminuează virulenţa afecţiunilor, sporind eficacitatea tratamentelor, dar, în mod bizar, nu găsim deloc opere consacrate efectului nocebo, care este chiar contrariul său. Ca și cum trenul medicinei ar fi sosit mereu la timp și n-ar fi deraiat niciodată. Și totuși…

Obiectul placebo – „voi plăcea” în latină – este leacul de șarlatan care alină suferinţa, vindecă uneori, cu condiţia ca terapeutul și pacientul său să fie reuniţi prin aceeași convingere.

Cât despre efectul placebo, acesta este foarte diferit; este acest mic supliment care face ca un medicament activ să fie și mai bun.

În loc să acţioneze după treizeci de minute, pentru patru sau cinci ore, aspirina va fi eficace imediat sau aproape imediat și aceasta pe durata unei zile întregi. Antibioticul, antineoplazicul, antidepresivul, somniferul, pe scurt, toate medicamentele sunt susceptibile să fie amplificate, optimizate prin acest fenomen. El este reflexul calităţii relaţiei terapeutice, când medicul și pacientul lucrează împreună și „maioneza relaţională” s-a prins. Carburantul său este speranţa reciprocă a vindecării.

Efectul nocebo – „voi dăuna” în latină – reprezintă inversul efectului placebo. El este întrucâtva contrapunctul

său. Nu numai că tratamentul este mai puţin eficace decât ar trebui, dar, în plus, poate face rău din cauza efectelor secundare sporite, neașteptate sau aberante. Uneori se întâmplă chiar ca medicaţia să devină toxică. În acest caz, remediul devine otravă. Dăunător. Deci nociv… nocebo.

Mijloacele media sunt (mereu) medicamente?

Prevenirea, fortificarea, tratarea sunt cele trei funcţii principale ale medicamentului.

În mod normal, mijloacele media ar trebui să acţioneze ca un vaccin destinat să informeze populaţiile cu privire la un eventual eveniment, ca un mod de a ne pregăti, de a ne pune în gardă în legătură cu un eventual pericol. Un om avertizat face cât doi, nu-i așa? Este funcţia tocsinului.

Mijloacele media ne permit, de asemenea, să primim vești de la congenerii noștri și să comunicăm între noi. Ca banalele acacii sau ca simplele furnici! Așadar, au rolul de a face bine animalului social pe care-l reprezentăm. Uneori, mijloacele media sunt consolatoare. Când un val gigantic a nimicit Varul în primăvara lui 2010, omorând treizeci de persoane în trecerea sa, faptul de a-și striga durerea la microfon și de a o împărtăși milioanelor de compatrioţi este o cale bună de a pune la încercare solidaritatea naţională. Consolarea omului ca animal social.

În sfârșit, mijloacele media pot acţiona ca remedii capabile de a se comporta ca un antidot împotriva angoaselor noastre, furnizând soluţii în cazul problemelor: „Cum să previi gripa suflând nasul în șerveţelele Kleenex și spălându-te pe mâini”. Nenumăratele emisiuni unde experţii în toate dau sfaturi în legătură cu orice, forumurile și chat-urile unde internauţii împărtășesc din experienţa lor celor care-și exprimă suferinţa sunt tratamente eficace pentru teama omului în faţa maladiei, în faţa celor răi, într-

un cuvânt – în faţa destinului său.

Totuși, ca un medicament greșit utilizat, cu deriva actuală a mijloacelor de comunicare în masă, cu inflaţia lor, cu intoxicarea non-stop, suprainformarea, absenţa regularizării, manipulările de tot felul, polemicile de dragul polemicii, informaţia a devenit, de asemenea, un soi de otravă pe cât de lentă, pe atât de incontrolabilă și contradictorie. Un medicament capabil să te facă dependent, stresat și, în cele din urmă, bolnav. După imaginea deprimatului care înghite cutia de Prozac, omul este oare pe cale să devină bolnav prin îngurgitarea unei supradoze de informaţii?

Este oare posibil ca, din cauza disperării induse, mijloacele de comunicare în masă să declanșeze și ele epidemii, pandemii și să fie chiar la originea unor noi probleme sanitare? Când vom asista la tentative de suicid din cauza unei supradoze de știri? Vom vedea oare cazuri de cancer din cauza informaţiilor contraindicate și repetitive?

Lumea noastră s-a transformat într-un laborator gigantic, unde cobaii umani s-au instalat ei înșiși într-un labirint fără ieșire; va trebui ca într-o bună zi să înţelegem că un univers în stare de criză financiară permanentă de mai bine de 35 de ani, pradă terorismului, războaielor, foametei, sărăciei, cataclismelor naturale, pe deasupra condamnat să se reînsufleţească, totul fără nicio speranţă de rezolvare, favorizează maladia, face medicamentele mai puţin eficace, le transformă în produse toxice. Ar fi poate timpul să reflectăm la asta, nu? Eu visez la o gigantică perfuzie mediatică de optimism. Știu, o să mi se spună că nu am decât să mă abonez la Point de Vue, Gala sau Voici! Dar nu ridicolul ucide, ci fiica sa, deriziunea.

Din toate timpurile, omenirea a căutat să prevadă momentul în care cerul o să-i cadă în cap. Este motivul succesului niciodată dezminţit al horoscoapelor, în care

nimeni nu crede și pe care toată lumea le consultă. Secretul prezicătorilor nu constă oare în aceea că ei anunţă de preferinţă ştirile bune şi-şi asortează întotdeauna predicţiile nefaste cu „sfaturi bune” pentru ca acestea să fie evitate? Și puţin contează că predicţiile lor nu se concretizează decât o dată din două.

Complexul Casandrei

Casandra sibila prezicea fără încetare masacre, drame, tragedii, dar era blestemată să nu fie niciodată crezută. Așadar, ea a prezis fără a schimba cu nimic prădarea și distrugerea orgolioasei Troia. Își prezisese ea propriul sfârșit funest? Credea ea în propriile profeţii? În orice caz, nu a evitat nimic, nici măcar pentru ea!

Nimic sau aproape nimic nu s-a modificat din Antichitate încoace: ni se anunţă fără încetare drame ecologice, economice, sanitare, socio-demografice, dar nu ni se oferă niciodată mijloacele de a le evita. Ni se spune că africanii vor dispărea cu toţii din cauza bolii SIDA, dar nu se menţionează aproape niciodată că un procent deloc neglijabil dintre ei par imunizaţi natural împotriva maladiei. Disperare! Ne chinuie faptul că, de când cu mondializarea, Europa dezbinată va putea cântări asupra viitorului planetei. Taxa pe carbon nu are sens dacă nu este decât naţională. Ea va fi europeană sau nu va fi deloc. Și mai mult! Nu atât de repede. Și pe urmă, în fond, nu credem cu adevărat în toate aceste catastrofe casandrești. De exemplu, când pădurile au fost devastate de cele două furtuni de la turnura mileniului, ni s-a explicat savant că monocultura silvicolă cu arborii săi bine aliniaţi este în cauză și că pădurile naturale cu numărul lor mare de esenţe care cresc în dezordine au rezistat mult mai bine. Ni s-a reamintit că biodiversitatea împiedică propagarea maladiilor.

Să diver-şi-ficăm, atunci! Bilanţul: zece ani mai

târziu, pădurile replantate își aliniază exact în aceeași manieră regimentele de duglas (*arbore din familia pinaceelor)* totdeauna calibrate, urâte și, pe cât se pare, rentabile. Nu vom putea spune că nu am fost avertizaţi. Să așteptăm următoarea furtună... Cunosc niște ecologiști adevăraţi din Auvergne care nu și-au replantat pădurea de brazi devastată. Ei s-au mulţumit să cureţe lemnul mort și să observe creșterea spontană, selecţionând arborii cei mai viguroși, privilegiind varietatea și amplasarea. Să punem rămășag că în cele din urmă ei vor fi câştigătorii, chiar și pe plan financiar. În fond și la urma urmei, un nuc, un stejar, un fag, un cireș, un păr înseamnă mai mult decât un molid pentru cine știe să aștepte. Dar mai știm noi oare să așteptăm?

Și totuși, se pare că populaţia și guvernele încep să fie conștiente de probleme, continuând din nefericire să se comporte de parcă nu ar crede în ele cu adevărat. Subprimele crizei, neregularitatea pieţelor, mașinile cu benzină întotdeauna prea susţinute de state, natalitatea explozivă a ţărilor așa-zis emergente, risipele energetice, utilizarea masivă și continuă a pesticidelor și a altor îngrășăminte chimice stau acolo drept mărturie. A fost nevoie de cea mai mare poluare petrolieră a tuturor timpurilor și de o scădere marcantă a popularităţii sale pentru ca Obama să spună în sfârșit că ar trebui să dăm dovadă de imaginaţie pentru dezvoltarea energiilor proprii. Capitalismul neregulat abundă în efecte secundare grave, dar totodată îi lovește atât pe cei bogaţi, cât și pe cei săraci.

Să fie efectul nocebo un adevărat democrat?

CAPITOLUL I

CÂND SPIRITUL CONSTRUIEȘTE

SAU DISTRUGE MATERIA

Biologia mediapatiilor

Prin ce mecanisme mijloacele de comunicare în masă sunt capabile să ne îmbolnăvească fizic?

Este povestea unui pește japonez care trăia într-un borcan prea mic

După înfrângerea suferită în cel de-al Doilea Război Mondial, înălţimea japonezilor a crescut considerabil (în jur de douăzeci de centimetri) în câteva generaţii. S-ar părea că pigmeii au făcut aproape la fel. Cum s-ar putea explica un asemenea fenomen?

În general, creștem fără să ne gândim prea mult că la originea acestui fapt este schimbarea compoziţiei sau caracterul prea abundent al hranei. Nutriţioniștii admit că introducerea laptelui în frigidere ar putea sta la baza a cinci centimetri în plus. Nu mai mult! Explicaţia rămâne totuși insuficientă, căci Japonia nu era o ţară săracă înainte de război și pentru că obiceiurile alimentare nu s-au schimbat chiar așa de mult, peștele, algele fiind întotdeauna și rămânând foarte importante acolo. Aceasta arată, încă o dată, că nu trebuie să te încrezi niciodată în explicaţiile etnocentrice arogante, subînţelegându-se în acest caz că hrana occidentală este, prin forţa împrejurărilor, de o mai bună calitate, pentru că ea face „popoarele mici” mai mari, mai puternice și mai sănătoase. Rămâne de altfel de văzut cum e cu acest ultim argument de vreme ce Japonia tradiţională rămâne locul din lume cu cei mai mulţi centenari pe kilometrul pătrat… Ar trebui căutată în altă parte explicaţia.

Înainte de toate, nu este evident că toţi japonezii ar fi preocupaţi în legătură cu acest fenomen. Deși nu dispun de date statistice, s-ar părea că Japonia urbană și occidentală a crescut, de fapt, și că oamenii de la ţară nu

au crescut atât de mult precum concetăţenii lor citadini.

O altă teorie este „selecţia indusă”: tuberculoza i-ar lovi și i-ar omorî mult mai ușor pe cei mari decât pe cei mici, de unde o supravieţuire și o selecţie mai bună a acestora din urmă. Sosirea antibioticelor în valizele armatei americane le-ar fi permis celor mari să supravieţuiască și, datorită unui soi de selecţie artificială, ar fi dus la creșterea în înălţime a poporului nipon. Da, dar atunci acest fenomen ar trebui să fie repartizat uniform pe planetă, ceea ce este fals, anumite populaţii crescând net mai puţin decât japonezii. Trebuie totuși să recunoaştem că francezii au crescut și ei foarte mult de câteva generaţii. Pentru a ne convinge, este suficient să mergem în pod și să încercăm îmbrăcămintea bunicilor noștri!

Neretrăgându-mă în spatele niciunei speculaţii, eu unul cred că responsabilitatea acestui neogigantism nipon îi revine lui John Wayne și că datorită borcanelor cu pești roșii putem înţelege mecanismul. Toţi cei care au făcut puţină acvariofilie îmi vor urma raţionamentul cu ușurinţă.

Să cumpărăm un peștișor drăguţ și exotic numit scalar și să-l instalăm într-un mic borcan. Îngrijorat să se menţină întrucâtva la scară, el va păstra niște dimensiuni modeste. Iar apoi, într-o bună zi, să-l mutăm și să-l plasăm într-un acvariu foarte mare…

În mod miraculos, va începe să crească într-o manieră impresionantă. Există, într-adevăr, o adaptare a animalului la mediul său înconjurător. Un mediu restrâns produce bonsaii, spaţiile largi produc cedrii Libanului sau sequoia (red woods) din California. Acest fenomen, denumit nanism insular, este confirmat de osemintele unei specii pitice de elefanţi preistorici din Pleistocen (Clephas falconeri), nu mai mari decât niște câini, descoperite pe diferite insule ale Mării Mediterane (Malta, Sicilia, Creta, alte insule grecești), unde aceste pahiderme au rămas prizoniere cu prilejul creșterii nivelului mării.

Japonia s-a mărginit în mod deliberat pe insula sa de-a lungul a milenii, majoritatea locuitorilor săi nevăzând niciodată vreun străin, cu excepţia câtorva pescari sau negustori din Asia de Sud-Est, relativ apropiaţi în plan fizic. În mod brutal, năvălirea trupelor americane victorioase și a armatei sale de texani uriași, desfășurarea impetuoasă a vesticilor, cu John Wayne și cei doi metri ai săi, par să fi avut un efect profund asupra morfologiei nipone. Micul borcan insular japonez a devenit dintr-odată un imens acvariu de dimensiuni planetare. Ipoteza nu a fost niciodată verificată ştiinţific, dar eu sunt sigur că faptul de a avea deodată în faţa lor niște eroi blonzi și uriași, prezentaţi pe deasupra ca învingători și cavaleri ai timpurilor moderne, a făcut ca japonezii să se îndepărteze de modelul samurailor și de-al lor un metru șaizeci pentru a se identifica cu cowboy cu patruzeci de centimetri mai mult. Și au profitat din plin de trecerea lor, decolorându-și părul și purtând lentile de contact albastre! Se pare că numeroasele conexiuni dintre retină, cortexul cerebral și hipofiză sunt capabile să sporească masiv secreţia hormonilor de creștere, iar natura a făcut restul. Efectul nocebo sau placebo al mijloacelor de comunicare în masă? Imposibil de răspuns, de vreme ce nu se știe dacă e de preferat să crești sau să te micșorezi.

Potrivit acestei ipoteze îndrăzneţe, a cărei paternitate mi-o asum pe deplin, datorită informării, adică jonglând cu simţul văzului, mergând la cinema, privind fotografiile din ziare și uitându-se la televizor, japonezii s-au identificat, s-au conformat modelului fizic american.

S-ar putea să mi se aducă obiecţii sprijinite de probe, că japonezii au prezentat dintotdeauna variaţii ciclice ale taliei, întrucât au fost găsite schelete în cimitirele antice unde niponii erau la fel de înalţi ca și acum, și că în anul 1945 cetăţenii erau îndeosebi mici. Este exact aceeași discuţie ca și cea despre încălzirea climatică: există,

desigur, cicluri naturale ale glaciaţiunii și ale deșertificării, dar este probabil (posibil?) ca acţiunea omului să nu facă altceva decât să însoţească, să accelereze și să agraveze fenomenul *(Y. Hiramoto – „Evoluţia taliei aproximative a japonezilor din districtul Kantō, din preistorie până în zilele noastre”, Journal Anthropological Society of Nipon, 1972*).

Pentru a conchide, afirm astăzi că dacă mijloacele de comunicare în masă, jurnalele, cinemaul, în frunte cu televiziunea, sunt capabile să modifice fizic toată naţiunea sau o parte a ei, s-o facă să crească sau să se micșoreze, cine știe, sunt și capabile să o îmbolnăvească sau s-o însănătoșească. Putere sacră, dar și responsabilitate sacră, nu-i așa?

Informaţia, mijloacele de comunicare în masă, s-a înţeles, nu-i privesc decât pe jurnaliști. Există situaţii în care comunicarea „medicilor” media va modifica destinul bolnavilor, supravieţuirea lor uneori.

Comunicare preventivă și sentiment de control

Conform unui număr destul de mare de studii, unul dintre cele mai bune mijloace de a prezice reușita sau eșecul unei chimioterapii sau al unei radioterapii în cazul cancerului este reacţia celui în cauză la anunţul diagnosticului. Distincţia este desigur un pic caricaturală, dar putem să definim două moduri de a se comporta: fie persoana se prăbușește, declară că este distrusă, că renunţă, că va părăsi această vale de lacrimi, fie decide să lupte, să se îngrijească, să se vindece, și proclamă *urbi et orbi* că va scăpa, căci excursia sa în această lume pământeană este departe de a se termina. După cum bănuim, șansele de a scăpa sunt mai ridicate pentru cea de-a doua categorie decât pentru prima. Potrivit acestui punct de vedere, acest *fighting spirit* ar fi unul dintre cei mai preţioși aliaţi ai oncologului.

Dacă este banal să ne gândim că moralul are un rol important în stabilirea prognosticului, lucru cu siguranţă adevărat într-o oarecare măsură, aceasta nu explică nimic în cele din urmă. Bunul-simţ popular l-a remarcat de mult timp. Moralul este efectiv un ansamblu de elemente complexe dificil de reperat și individualizat. În compensaţie, putem admite că, atunci când aflăm că avem un cancer la sân, singura modalitate de a ne menţine moralul este de a avea sentimentul că situaţia este ţinută sub control, deoarece medicul se arată el însuși capabil să controleze ansamblul de procese, și pentru că este în aceeași măsură capabil să-i transmită acest sentiment pacientei sale. Tocmai de aceea partajarea informaţiei medicale și tehnice este esenţială. Aici „medicul” media are un rol important.

Ca șobolanul din laborator supus unor factori de stres, animalul social uman luptă mai bine împotriva cancerului dacă se gândește că aparţine unei comunităţi, căci acest simplu fapt le permite să controleze împreună situaţia. Și invers, luptă mai puţin bine când se gândește că viaţa sa, destinul său îi scapă și se simte singur. Informaţia, după cum va transmite mesaje pozitive sau negative, impresia că procesul este controlabil sau nu vor putea avea un efect placebo sau nocebo. Din acest motiv femeile cu cancer la sân care iau parte la discuţii în grup au un prognostic vital mai bun decât cele care rămân izolate cu tumoarea lor ca singură companie.

Mijloacele de comunicare în masă pot, în anumite condiţii, să aibă efecte inverse faţă de ceea ce era prevăzut. Cu cea mai bună-credinţă din lume, dorind să-i informăm pe oameni cu scopul de a preveni anumite procese nocive, putem să îmbolnăvim o populaţie întreagă. Anunţând la nesfârșit, sprijinindu-ne de imagini, toate relele din lume, de la prăbușirea Turnurilor Gemene la grajdurile vanitoase ale vacilor devenite nebune, de la

masacrele din Darfur la finanţele din timpul crizei bancare, de la catastrofele umanitare la oamenii năpăstuiţi, ajungem în cele din urmă să favorizăm infarctele, infecţiile, boala Alzheimer, depresiile suicidare, cancerele, epidemiile de tot felul și cine mai știe ce.

Credeţi că exagerez, că presiunea lumii moderne și a multiplelor sale mijloace de comunicare în masă poate fără îndoială să angoaseze, să dea insomnii, să te facă nervos, ba chiar depresiv, dar în niciun caz să favorizeze maladii palpabile, organice? Vă amăgiţi.

Și, dacă nu v-au convins argumentele mele – inevitabil suspecte de a fi luate drept psihiatrice cel puţin parţial – să examinăm împreună ce se poate întâmpla cu șobolanul de laborator, animal de la natură puţin înclinat spre nevroză, conflicte oedipiene și alte refrene. Și cu atât mai rău dacă primesc obiecţii ca cea pe care a făcut-o recent o mare psihanalistă lacaniană și pariziană în același timp: șobolanii nu au niciun interes, căci ei nu acced la stadiul oglinzii (sic!).

Doresc să fiu înainte de toate un om de știinţă. Astfel, înainte de a avansa vreo ipoteză, trebuie să fac apel la probe experimentale și reproductibile, obţinute graţie cercetării de laborator.

Consecinţele clinice ale absenţei sentimentului de control, aşadar de pierdere a securităţii, pot fi testate pe animal, ca și pe omul sănătos. Aceste consecinţe există atât la nivelul semnelor fizice, cât și al celor psihologice. Ajunși la acest stadiu al raţionamentului, devine plauzibil să afirmăm că informaţia repetată fără posibilitatea de a fi stăpânită și care nu are o natură fericită este capabilă să favorizeze procese patologice de natură imunitară, infecţii, cancere și alte afecţiuni neurodegenerative.

Să vedem cum este posibil să favorizezi cancerul numai prin mijloace psihologice și care ţin de mediul înconjurător, luând ca punct de plecare ipoteza acestei

cărţi: supraabundenţa de stimuli stresanţi repetaţi (de exemplu, la om, informaţii catastrofice) furnizaţi indivizilor care nu au niciun mijloc de a le înţelege, aşadar de a le controla prin combaterea sau evitarea lor, este susceptibilă să-i îmbolnăvească fizic.

În seria de studii pe care le prezint aici este vorba despre înţelegerea mecanismelor patologice legate de stimulii repetaţi care provoacă stresul. Pentru a face o comparaţie de actualitate, am putea studia efectele directe și indirecte asupra sănătăţii ale unei intervenţii militare – bombardamente urmate de invazia timp de cincisprezece zile pe un teritoriu dat – dar și consecinţele pe termen lung asupra indivizilor ale traumatismelor repetate, cum ar fi tirurile mai mult sau mai puţin frecvente și pe deasupra aleatorii sau proiectilele autopropulsate. Cele două tipuri de situaţii au cu siguranţă repercusiuni asupra sănătăţii populaţiei în cauză, dar acestea vor avea, inevitabil, naturi diferite.

Efectele nocive ale unei agresiuni unice, de neînţeles și incontrolabile

Șobolanul este un animal mereu în alertă care are nevoie să se miște, să mișune tot timpul când este treaz. De fiecare dată când este imobilizat în întregime, stresul este maxim pentru el. Este suficient să introducem un individ într-un laborator și să-l punem în ghips din cap până-n picioare, așa încât să nu poată efectua nici cea mai mică mișcare. După câteva ore, va muri de un ulcer hemoragic al stomacului, de parcă ar fi absorbit o doză masivă de cortizon fără să-și protejeze stomacul, cum se face acum într-un mod sistematic în medicina umană. În realitate, el şi-a fabricat propriul cortizon sub formă de cortizol, hormonul principal de alertă. Stresul l-a omorât.

Concluzie: simplul fapt de a împiedica un animal să împlinească ceea ce a prevăzut programul său genetic îi

provoacă un veritabil suicid organic, plecând din momentul în care nu mai are niciun mijloc de a se lupta, de a scăpa și chiar de a înţelege ceea ce i se întâmplă. Nu există, în fond, decât două modalităţi de a face faţă unui pericol, este faimosul *fight sau flight* al anglo-saxonilor: să lupţi sau să fugi. După cum este vorba de un prădător, o pradă sau ambele, va fi privilegiat unul din comportamente în funcţie de împrejurări: pisica va fugi de câine, dar va devora șoricelul sau va combate un rival sau chiar câinele dacă este încolţită. Aceste comportamente sunt de înţeles pentru ea, căci sunt conforme programului său genetic.

Fight, flight sau freeze

Omul este prin natura lui un prădător, după ce a fost mult timp, mai presus de toate, o pradă. El este capabil să adopte unul dintre cele două comportamente în funcţie de împrejurări. Este suficient pentru a ne convinge să observăm atitudinea trecătorilor confruntaţi cu o învălmășeală în stradă pentru a constata că unii dintre ei adoptă o atitudine de pradă – trec repede în drumul lor (flight = fugă) – pe când alţii se comportă ca niște prădători și intră în mod cavaleresc (sau donquijotesc) în îmbulzeală (fight = luptă). Aceste două comportamente sunt adaptate. În ultimă instanţă, este posibil să încremenească (freeze) pentru a trece neobservaţi precum o insectă care simulează moartea sau ca o reptilă imobilă camuflată în peisaj.

Dacă, în compensaţie, individul este forţat să adopte un comportament contrar naturii sale, cum ar fi acela de a se găsi angrenat într-un conflict nedorit, incontrolabil, el riscă să suporte efectele unui stres major și să se îmbolnăvească. Este ceea ce observăm în mod curent în consecinţele clinice ale hărţuirii morale. Este, de asemenea, cadrul sindromului post-traumatic al oamenilor care au fost atacaţi, răpiţi, torturaţi, violaţi, al pompierilor

care au descarcerat victime tocate mărunt sau carbonizate… Poate că este, de asemenea, cazul populaţiilor (prost) informate.

Efectele nocive ale lipsei de informaţie la animal

Celulele tumorale canceroase grefate șoarecilor de laborator proliferează mai repede și ucid mult mai frecvent și mai rapid dacă rozătoarele sunt expuse la șocuri electrice pe care nu le înţeleg și de care nu pot în niciun caz scăpa.

Deși extrapolarea datelor animale la om sunt întotdeauna riscante, se întâmplă destul de frecvent în geriatrie, când este vorba despre persoanele care suferă de boala Alzheimer, să se observe dezvoltarea unor maladii grave atunci când ele se găsesc în situaţii de coerciţie, cum ar fi paturile cu barieră sau legarea cu curele, pe care nu reușesc să le înţeleagă și de care nu reușesc să scape. Și ele mor mai repede dacă li se administrează neuroleptice, acest fenomen trist putând fi explicat în parte prin mecanisme cardiologice (tulburări are ritmului, embolii), dar în egală măsură prin mijloace psihologice (*Benattar L, Lemoine P, La vie Alzheimer, Paris, Armand Colin, 2009*). Sistemul lor de comunicare programat Alzheimer nu mai este adaptat la ale noastre.

Este groaznic să vezi aceste persoane confuze încercând cu stângăcie să scape de această limitare a mișcărilor lor pe care nu mai reușesc s-o perceapă. Ele se găsesc exact în situaţia păsării închise într-o cameră cu ferestre, și care se lovește fără încetare până moare, căci aceste bariere invizibile nu sunt înscrise nicăieri în programul lor. A lega, a limita, a împiedica să se plimbe prin mijloace fizice sau chimice orice persoană, a *fortiori* dacă este dementă, reprezintă nu numai o acţiune condamnabilă în plan moral, ci și o agresiune care mai devreme sau mai târziu poate deveni fatală, fie că moartea

are legătură cu dezvoltarea unui cancer, a unei infecţii sau a oricărei alte maladii. Tot așa, numeroase studii pun în evidenţă o reducere netă a speranţei de viaţă la persoanele al căror partener de viaţă suferă de boala Alzheimer. Faptul de a dormi lângă cineva agitat, netemperat, care se plimbă fără o ţintă precisă, de a trăi în permanenţă cu frământarea care nu-i dă pace, lângă cineva care se rănește, devine agresiv, creează o stare de stres care sfârșește prin a avea repercusiuni asupra apărării indivizilor. Lucrurile sunt și mai rele când acești soţi, în general în vârstă, nu pot avea contact cu alte persoane în aceeași situaţie. De unde rolul important al cluburilor și cafenelelor Alzheimer, unde media-comunicarea se face între persoane cu aceeași suferinţă: între ajutoare Alzheimer și între pacienţi Alzheimer pe cât posibil.

Stresul dureros incomprehensibil și neanunţat ar fi aşadar susceptibil, printre altele, să favorizeze dezvoltarea unui cancer și a infecţiilor, declanșând un deficit imunitar. Ca să revin la metafora bombardamentului, nu cred că au fost publicate studii asupra dezvoltării cancerului în sânul unei populaţii supuse de ani de zile unor tiruri aleatorii, dar aceasta este o chestiune care ar fi trebuit probabil aprofundată.

Efecte ale informaţiei la animal și la om

Faptul de a fi prevenit este în sine un lucru bun. De fiecare dată când o pradă devine conștientă de iminenţa unui pericol, se comportă mai bine. Este suficient să vă plimbaţi într-o pădure și să observaţi reacţiile păsărilor care o iau la fugă atunci când aud strigătul de alertă al unei gaiţe, acest crainic micuţ al codrilor, pentru a înţelege despre ce vorbesc. Păsărelele sunt programate să fugă la auzul acestui strigăt caracteristic, o chestiune de supravieţuire. Cei care locuiesc în zone unde apar catastrofe naturale au nevoie să fie informaţi cu suficient

timp înainte despre venirea unui ciclon, despre iminenţa unei erupţii vulcanice, despre un tsunami, despre uraganul Cynthia… Este chiar vital pentru ei. Așadar, nu informaţia în sine este toxică – ea fiind, dimpotrivă, indispensabilă supravieţuirii speciilor, aici incluzând specia umană – ci felul în care este:

— Difuzată: prea repetitivă, dureroasă, epuizantă; înșiruirea imaginilor din primul război al Golfului, de la distrugerea Turnurilor Gemene, a antrenat la anumiţi pacienţi veritabile reacţii catastrofice. Un psihiatru tunisian îmi povestea nopţile de groază din serviciul său când toţi, pacienţi și îngrijitori laolaltă, priveau cu spaimă focul mortal de artificii de deasupra Bagdadului. Mulţi dintre pacienţii săi au recidivat în acel moment. Anumiţi îngrijitori s-au îmbolnăvit și ei.

— Controlată: supraabundenţa de știri eronate, neadevărate; în zilele noastre, este suficient să primești o corespondenţă provenind din Coasta de Fildeș pentru a avea o reacţie instantanee de neîncredere, de vreme ce mai toate mesajele provenind din această tară sunt escrocherii care ne anunţă că tocmai am câştigat milioane de euro. Astfel, cunosc un anumit număr de pacienţi care dezvoltă reacţii de persecuţie, ca să nu spun paranoide, faţă de tot ce vine din Africa.

— Primită: lipsa de pregătire a populaţiilor care nu au avut încă timp să se adapteze noilor coduri ale hoţilor. Odinioară, escrocii se deghizau în reprezentanţi ai comerţului pentru a abuza de persoanele în vârstă. Acum, cei din urmă au devenit neîncrezători și nu mai deschid ușa atât de ușor, dar este mai bine decât să fie păcăliţi cu anumite anunţuri pseudo-oficiale de rambursări ale sumelor percepute în plus în mod neîntemeiat adresate de către securitatea socială sau fisc.

A striga „lupul” când lupul nu există

Tocsinul și sirena sunt în felul lor semnale de avertizare, care nu numai că pun în gardă, dar oferă și mijloacele de a scăpa de pericol. În Evul Mediu, semnalul declanșa fuga nebunească a familiei și a turmelor în incinta castelului întărit, la adăpost îndărătul meterezelor inexpugnabile. Recent încă, sirenele erau cele care provocau fuga în adăposturile antiaeriene. După cum o știre, bună sau rea, este însoţită sau nu de mijloace de a se proteja, ea va avea repercusiuni bune sau rele asupra sănătăţii indivizilor.

Dar dacă sunăm fără încetare alarma și nu se întâmplă nimic?

Ce se întâmplă când informaţia este atât de repetitivă și contradictorie încât nu mai este credibilă?

Există oare un model animal al acestui fenomen particular?

Să grefăm un cancer la șobolani. Să-i repartizăm în două grupe prin tragere la sorţi. Dacă prevenim animalele de iminenţa unui șoc electric prin emiterea unui semnal luminos înainte, animalul se va pregăti psihologic, în general ghemuindu-se într-un colţ al cuștii. În acest caz, proliferarea limfocitelor (celulele imunitare) nu va fi perturbată și șobolanii se vor apăra mult mai eficace împotriva cancerului decât colegii lor din grupul al doilea, care primesc șocuri neanunţate, și ale căror limfocite nu se multiplică într-o manieră corectă.

În alţi termeni, informaţia pregătitoare participă la lupta împotriva maladiei, probabil pentru că ea îi ajută pe indivizi să stăpânească mental stresul. Globula albă a unui șobolan canceros prevenit face cât două!

Aici este vorba, în sfârșit, de una dintre cele mai bune justificări posibile ale meseriei domnișoarelor de la meteo, a astrologilor, a prezicătorilor financiari, a clarvăzătorilor, a analiștilor politici și a altor Casandre *(i-am așezat în ordinea descrescătoare a credibilităţii*). Cu

excepţia primilor, care au ajuns să fie surprinzător de preciși, toţi ceilalţi se înșală fără încetare, sunt deci inutili din punct de vedere teoretic și se dovedesc, totuși, indispensabili, dacă judecăm după publicul lor. De fapt, în ciuda caracterului lor iraţional, mijloacele de comunicare în masă utilizează din plin serviciile lor, din timpuri imemoriale.

Biologia convingerii: psiho-neuro-imuno-modulaţia sau cum să manipulezi imunitatea dezinformând-o

Sistemul imunitar are aceeași origine embrionară ca sistemul nervos, iar neurotransmiţătorii celor două sisteme sunt *grosso modo* aceiași: serotonină, dopamină, noradrenalină… Aceasta ar putea explica faptul că factorii psihologici sau de mediu pot acţiona asupra unuia sau a celuilalt. Se știe, de exemplu, că în funcţie de împrejurări stresul ar putea declanșa la aceeași persoană o rectocolită hemoragică (imunitară), o erupţie sau o depresie. Aceasta explică, de asemenea, și faptul că putem condiţiona sistemul imunitar, deși ar putea părea de necrezut că cercetătorii reușesc să dreseze în vreun fel globulele albe.

Să luăm încă o dată șobolanii, acești acoliţi moderni ai cercetătorilor. Să-i adormim cu ajutorul unei anestezii generale și să le incizăm craniul cu un bisturiu murdar. În fine, să le așezăm în jurul capului un pansament spectaculos înainte de a-i trezi. Câteva zile mai târziu, globulele albe îşi fac treaba și se multiplică pentru a lupta împotriva infecţiei induse de bisturiul murdar. Să repetăm operaţia: de fiecare dată, globulele albe (leucocitele) proliferează. După patru încercări, să ne mulţumim să-i anesteziem și să le fixăm pansamentul, dar fără să-i operăm.

Rozătoarea condiţionată este astfel convinsă că a avut loc incizia septică și, într-un mod incredibil, globulele

albe se multiplică exact ca și cum operaţia ar fi avut într-adevăr loc. Concluzia este, aşadar, că putem fenta, condiţionându-l, sistemul imunitar al unui mamifer. Avem aici proba experimentală a realităţii efectului placebo sau nocebo (în funcţie de punctul de vedere) la nivelul imunităţii șobolanului de laborator. Șobolanul, sau mai degrabă sistemul imunitar al șobolanului, prin intermediul limfocitelor, a fost convins că trebuie să facă faţă unei infecţii și a făcut ceea ce credea de cuviinţă.

Avem aici rădăcinile biologice ale efectelor fizice ale convingerii. Este forţa biologică a sugestiei și a autosugestiei la rozătoare.

Deci sistemul imunitar este cel care ne permite să ne apărăm împotriva microbilor, dar și împotriva cancerului… Vedem aşadar bine importanţa scopului, căci, dacă trebuie să duc raţionamentul până la capăt, și o voi face, devine posibil în mod raţional să ne gândim că stresul provocat de media prost dozată, prost controlată, prost receptată, poate favoriza tot soiul de maladii care merg de la o infecţie la o tumoare malignă trecând prin maladii degenerative (autoimune) … fără să uităm de bolile cardiovasculare legate, la rândul lor, de efectele directe ale angoasei asupra tensiunii arteriale, prin intermediul substanţelor cum ar fi cortizolul sau noradrenalina.

Vast program!

Cancer electric

Cu totul altul este efectul unei informaţii care nu este combinată cu mijloace de a combate stresul. Să luăm niște șobolani din rasa whistar cărora să le grefam tumori canceroase de tipul Walker 256. Operaţia este aceeași pentru toate animalele. În condiţiile naturale (dacă putem spune așa) ale vieţii șobolanului de laborator, grefa de celule canceroase pe cale subcutanată va provoca un cancer la aproximativ jumătate dintre ei.

Prin tragere la sorţi, animalele grefate sunt repartizate în trei cuști diferite. Prima este banală și le permite să ducă un timp existenţa ordinară a unor șobolani de laborator (grupul martor). A doua cușcă dispune de o podea constituită dintr-un grilaj metalic conectat la un generator care trimite șocuri electrice dureroase și aleatorii. Animalele nu știu cât timp va dura durerea și, odată oprită aceasta, nu știu după cât timp va fi reluată. Nu au în mod riguros niciun mijloc de a scăpa, nici de a controla stresul dureros. A treia cușcă este echipată cu același dispozitiv, dar este dotată cu un soi de manetă care le permite să întrerupă instantaneu curentul, atât pentru ei, cât și pentru colegii lor din cușca numărul 2. Aceasta înseamnă că nivelul șocurilor, al durerii și deci al stresului este cu rigurozitate același în cuștile numărul și numărul 3, singura diferenţă fiind că rozătoarele din cușca numărul 2 nu înţeleg și nu controlează nimic, pe când micii lor camarazi din cușca numărul 3 stăpânesc perfect situaţia.

După o lună, toată această mică lume este sacrificată și autopsiată. În cușca numărul 1, după cum era de așteptat, tumoarea a prins la 54% dintre șobolani. În cușca numărul 2, grefa a prins la mult mai multe rozătoare decât în cușca numărul 1, adică la 63% dintre ele. În cușca numărul 3, ea a prins clar la mai puţine rozătoare decât în cușca numărul 1: nu și-a mărit dimensiunea decât la 27% dintre animale.

Rezultatele acestui studiu au stupefiat lumea oncologilor, căci arăta, într-o manieră evidentă și irefutabilă, că faptul de a fi supus unui stres este cancerigen, pe când faptul de a avea capacitatea și, aşadar, sentimentul de a domina, de a controla situaţia, are efecte anticanceroase la animalul de laborator.

Pentru a sintetiza aceste trei serii de experimente, putem enunţa următoarele fapte:

— O catastrofă repetitivă, inevitabilă, de neînţeles și

imprevizibilă perturbă grav apărarea imunitară și favorizează cancerul; efectul nocebo al absentei informaţiei și sentimentului de control la animal;

— Anunţarea sistematică a catastrofei, lăsându-le timp animalelor să se pregătească psihologic, anulează numitele perturbări; efectul placebo al informaţiei la animal;

— Controlul fiabil al catastrofei intensifică apărarea imunitară și se opune de manieră eficace dezvoltării cancerului; efectul superior placebo al informaţiei combinate cu punerea controlului la dispoziţia animalului.

Cititorul înţelege de acum înainte responsabilitatea fantastică a celor care transmit informaţii, fie ei jurnaliști, experimentatori pe animale, doctori, judecători, poliţiști sau preoţi.

Efectul placebo poate fi invocat de fiecare dată când evoluţia unei maladii este mai favorabilă decât se spera, pe când efectul nocebo se observă când evoluţia este mai puţin bună decât fusese prevăzut. Putem deci considera că șobolanii din cușca numărul 3 au beneficiat de un efect placebo controlând frica și durerea, pe când cei din cușca numărul 2 au suferit de un efect nocebo, căci nu înţelegeau nimic și erau neputincioși.

Care este atunci fundamentul biologic al acestei influenţe a psihicului asupra somaticului la om? Cum se face că simplul fapt de a participa la o tehnică de grup poate avea un efect anticanceros?

Alergie și stres

În anul 1896, McKenzie remarcase deja că subiecţii alergici puteau avea crize de strănut atunci când erau confruntaţi cu flori artificiale, dar bunicul meu este cel care m-a făcut să înţeleg într-adevăr acest fenomen. Bunicul avea alergie și, în fiecare an, ne împuia urechile de copii stropindu-ne din belșug cu strănuturile sale sonore.

El a strănutat în toate primăverile îndelungatei sale vieţi, cu excepţia uneia în care nu a prezentat nici cea mai mică manifestare alergică. Și totuși, mersese pe drumuri, traversase câmpurile de graminee, dormise în șurile cu fân, trăise la ţară. O primăvară în care, potrivit istoricilor, a fost timp frumos.

Era în anul 1940. Aruncat pe drumurile exodului, fugea de inamic cu soţia și cele două fiice ale sale. Abia la jumătatea lui iulie și-a dat seama cu stupoare că nu strănutase nici măcar o dată!

În funcţie de împrejurări, același remediu, natural sau farmaceutic, se poate dovedi benefic sau toxic. Bunicul meu nu a strănutat, căci sub efectul panicii a trebuit să secrete și să-și inunde organismul cu cantităţi considerabile de adrenalină și de cortizol, substanţe endogene cu efect antialergic crescut. Este fundamentul biopsiho-neuro-imunologic al efectului placebo.

Probabil că dacă ar fi fost imobilizat și n-ar fi putut să fugă, și-ar fi perforat mucoasa cu un ulcer gastric și ar fi murit, cortizolul fiind cunoscut pentru capacitatea sa de a eroda pereţii stomacului. Am văzut-o la șobolanii noștri puși în ghips. Din fericire, nu a fost cazul, altfel n-aș mai fi aici pentru a vă scrie! Mulţumită lui Dumnezeu, bunicul meu nu era în ghips și avea un anume control al situaţiei fugind în compania soţiei și a fiicelor sale. Aceleași *flight*, *fight* sau *freeze*, retragere, victorie sau imobilizare. În funcţie de structura genetică a individului, același stres va avea consecinţe diferite. Nu este mai puţin adevărat că sub efectul agresiunilor exterioare incontrolabile și descurajante, organismul poate fabrica simptome sau maladii mai mult sau mai puţin grave, ba chiar se poate sinucide organic. Acesta este fundamentul biologic al efectului nocebo, acest fenomen care se poate aplica în toate domeniile.

Să selecţionăm niște studenţi alergici și să-i supunem

unei situaţii de stres, cum ar fi un examen oral, concursul având loc cel mai adesea primăvara. Niciunul nu va strănuta în timpul examenului. Tracul lor antrenează secreţia de cortizol și de noradrenalină, agenţi antialergici puternici. Este efectul placebo al stresului. Să-i observăm când, odată proba terminată, vor strănuta care mai de care. Este efectul nocebo al relaxării. Este, de asemenea, dovada interacţiunii dintre sistemul imunitar și factorii psihici și contextuali.

Să luăm aceiași studenţi și să le dăm un placebo, spunându-le că este vorba despre un remediu miraculos împotriva alergiei. Înseninaţi, îşi vor micșora cantitatea de cortizol și, dintr-odată… vor strănuta de două ori mai mult în timpul probei. Este efectul nocebo al unei informaţii liniștitoare și al relaxării care urmează după aceea.

Pentru a relua metafora războiului: dacă o populaţie este bombardată în mod repetitiv și total imprevizibil, riscurile de a-și vedea sistemul imunitar perturbat sunt maxime. Dacă bombele sunt anunţate, riscul este redus. Dacă, în sfârșit, sirenele le permit să se pună la adăpost într-o manieră securizată și colectivă (omul este un animal social), ne aflăm în cea mai bună dintre situaţii. În fine, dacă rachetele tip Patriot permit evitarea aproape completă a proiectilelor și dau populaţiei sentimentul de control al situaţiei, totul este bine… Totul, mai puţin din punct de vedere al imunităţii.

Ne lipsesc datele epidemiologice din domeniu, dar ar fi fost interesant de comparat evoluţia cetăţenilor Londrei (o foarte lungă perioadă de bombardamente, organizarea în timp a populaţiei, sirene, adăposturi, elan de patriotism, mândrie naţională) cu a celor din Tokyo (rezistenţă foarte limitată, distrugere aproape completă a orașului, sirene, dar aproape nicio posibilitate de a se adăposti, rușine și dezonoare naţională) și din Bagdad (bombardamente prelungite în timp, sirene, dar în aceeași măsură foarte

puţine posibilităţi de a se adăposti, sentimentul abandonului și al pierderii mândriei din partea unui popor războinic). Aș paria că londonezii, care au avut mereu impresia că stăpânesc mai mult sau mai puţin situaţia și au avut certitudinea victoriei în final, au prezentat mai puţine perturbări fizice decât japonezii și irakienii, care erau convinși că vor fi înfrânţi și umiliţi; probabil (?) că o lovitură relativ izolată perturbă mai puţin organismul decât o serie de factori de stres puţin anunţaţi de-a lungul unei perioade îndelungate, căci în ultimul caz populaţia nu mai trăiește și rămâne în permanenţă în așteptarea anxioasă a următoarei bombe, cum a fost cazul la Beirut.

Când ne gândim la bombardamentul știrilor rele reprezentat de anunţarea unui diagnostic de cancer și punerea în aplicare a tratamentului său, este interesant de constatat că prognosticul este ameliorat semnificativ când parcursul psihologic este corect.

Burn-out, hărţuirea și alte suferinţe la locul de muncă: când cortizolul se agită

În decursul unei expertize psihiatrice, am întâlnit o tânără femeie de 32 de ani, Valerie, inginer în fizică, fără antecedente deosebite. Angajată de trei ani într-o firmă mare, ea a început să se simtă hărţuită de șefa ei, care, după cum spunea Valerie, „a prins-o cu gripă”, în cele din urmă fiind pusă în carantină de către colegii săi. Starea de izolare a fost atunci completă. În afară de insomnie, nervozitate, susceptibilitate, iritabilitate, accesele de plâns și angoasa permanentă, ea a prezentat erupţii cutanate pe faţă și pe braţe, ca și infecţii bronhopulmonare repetate. „Pentru a se consola”, a început să ronţăie fără încetare și a luat cinci kilograme în plus. Diferitele medicamente utilizate nu i-au făcut nimic. Dimpotrivă, toate i-au provocat efecte secundare deloc neglijabile. Este vorba aşadar de un efect nocebo tipic. Totul s-a întâmplat de

parcă tratamentul prescris ar fi fost inactivat de context. Problema nu era o boală „internă”, ci o reacţie organică la un mediu defavorabil, de unde intoleranta la tratamente.

În compensaţie, la trei luni după încetarea muncii, întoarsă dintr-un sejur la ţară la bunicii săi, doarme bine, moralul său este bun, pielea e netedă, nu mai tușește și nu mai are febră. Greutatea ei s-a normalizat. De o lună întreagă nu a mai luat niciun tratament. Cum poate fi înţeles acest fenomen?

Interpretările sunt numeroase și depind de abordarea fiecăreia, dintr-un punct de vedere istoric, antropologic, etologic, sociologic, comportamental, psihanalitic sau biologic. Niciunul nu prevalează, fiecare face puţină lumină și, până la proba contrarie, cu cât sunt aprinse mai multe luminiţe, cu atât un local este mai luminos.

Dacă ne cantonăm în registrul psiho-imunitar, probabil cel mai simplu, este necesar să facem apel la biologia stresului. Este cunoscut faptul că fiecare stres, mai exact fiecare stres necontrolat și nestăpânit, determină organismul să secrete un hormon special denumit cortizol, un analog al celebrului cortizon, utilizat ca medicament pentru tratarea inflamaţiilor și a diverselor maladii grave, cum ar fi cancerul și scleroza în plăci. Este vorba despre un produs foarte puternic, care, printre numeroasele sale efecte secundare, poate favoriza infecţiile virale, anumite erupţii cutanate (acnee, coșuri), pe care le regăsim, de altfel, la bolile în care glandele suprarenale lucrează prea mult (boala Cushing). În plus, cortizonul, ca și cortizolul, antrenează luarea în greutate, insomnia, și este considerat un produs stimulant interzis sportivilor. Cortizonul este foarte rău pentru stomac, pe care-l poate perfora, producând ulcere. De asemenea, poate declanșa stări maniacale cu excitare și agresivitate la persoanele predispuse genetic tulburării bipolare. Este lucru cunoscut, în sfârșit, că depresia este însoţită de

anomalii din cauza cantităţilor prea ridicate de cortizol, în special noaptea, provocând tulburări de somn.

Când trecem în revistă simptomele prezentate de Valerie, regăsim numeroase aspecte ale hipercortizolismului: infecţii repetate, insomnie, iritabilitate, luare în greutate, acnee. Putem aşadar considera că, dacă efectul placebo duce la fabricarea de către organism a medicamentelor naturale, efectul nocebo este și el explicabil, cel puţin în parte, prin eliberarea de hormoni, de neurotransmiţători care, din cauza cantităţilor excesive, acţionează ca otrăvuri, nu ca factori de regularizare. Am văzut la începutul lucrării cum un șobolan supus unei constrângeri insuportabile și prelungite (ghips complet) moare rapid din cauza unui ulcer perforat, așa cum poate muri oricine ia o cantitate excesivă de cortizon medicamentos, atât de agresivă este această substanţă pentru mucoasa gastrică.

Pare aşadar rezonabil să ne gândim că multiplicarea factorilor de stres inevitabili și necontrolabili ai vieţii moderne poate favoriza un anumit număr de simptome legate de excesul de cortizol. Când, pe deasupra, mijloacele de comunicare în masă explică faptul că „dat fiind contextul macroeconomic, situaţia internaţională asupra căreia nimeni nu poate face nimic, nu există niciun mijloc de a te elibera și nu trebuie sub nicio formă să demisionezi din postul tău, chiar dacă este jalnic, căci nu există vreun loc de muncă pentru moment și nici nu se întrevede unul curând”, înţelegem că Valerie s-a simţit în postura șobolanului așezat într-o cușcă electrică: multiplicarea factorilor de stres dureroși și incontrolabili, cu imposibilitatea de a ști când va veni următorul factor de stres în decursul perioadelor de acalmie. Înţelegem, de asemenea, că, în aceste condiţii, nu tratamentele chimice sau psihoterapeutice pot face ceva. Doar o izolare de sursa stresului cronic îi poate permite organismului să iasă din

labirintul maladiei. Mai degrabă decât antidepresivele sau tranchilizantele, prescripţia medicală pentru Valerie ar fi trebuit să fie: „Încetarea imediată și prelungită a contactelor profesionale. Să meargă să planteze varză la ţară, într-un mediu cu totul nou. Și asta atâta timp cât va fi necesar”.

Despre influenţa mediului de viaţă asupra stresului

Constatăm adeseori că anumite tratamente medicamentoase interminabile se dovedesc inutile atunci când sunt prescrise oamenilor stresaţi, îmbolnăviţi de informaţie, pe când o odihnă bună ar fi fără îndoială atât ecologică, cât și mult mai eficace. Nu putem cu acest prilej decât să deplângem dispariţia caselor de odihnă. Nu mai rămân decât curele termale pentru persoanele la capătul cilindrului compresor al hiperstimulării, al hiperpresiunii sociale, în cadrul căreia informaţia este un factor predominant. Aceeași persoană, Valerie, așezată în medii diferite, a prezentat stări de sănătate diferite. Atâta timp cât s-a aflat într-un mediu pe care nu-l controla, tratamentele nu funcţionau și agravau situaţia; de îndată ce s-a aflat departe de stres, tratamentele au funcţionat și ea a putut să se refacă rapid.

Exemplul cortizolului nu este decât unul printre multe altele și ar trebui să trecem în revistă toate substanţele fabricate cu prilejul stresului, de la noradrenalină la hormonul de creștere, trecând la numeroase alte substanţe peptidice, dintre care unele ne sunt încă necunoscute. Hipernoradrenergia (fabricarea excesivă de noradrenalină, neurotransmiţător al stresului, printre altele) poate, de exemplu, să răspundă de creșterea tensiunii arteriale în mod clasic la persoanele stresate. Așa se face că, lucrând în condiţii experimentale, într-un laborator de cercetare a somnului, cu subiecţi sănătoși, a

fost demonstrat de către Alain Muzet că expunerea în timpul somnului de noapte la un zgomot discontinuu ar putea fi responsabilă de anumite probleme cardiovasculare. Dacă după câteva nopţi creierul se obișnuiește suficient de bine cu zgomotul pentru ca subiectul să nu se mai trezească și nici să nu mai aibă reacţii la nivelul electroencefalogramei (EEG), inima nu se obișnuiește cu zgomotul niciodată. Chiar după mai multe săptămâni, de fiecare dată când cel care doarme este supus unui zgomot, se observă o acceleraţie reflexă urmată de o încetinire a frecvenţei cardiace, simultan cu un scurt episod de hipertensiune arterială urmat de hipotensiune.

Bineînţeles, nu sunt pe cale de a spune că vom trata persoanele hipertensive cu bule Quies, dar mă gândesc serios că un tratament antihipertensiv ar putea fi mai puţin eficace (efect nocebo) dacă persoana doarme într-un loc zgomotos (aeroport, în apropierea unei discoteci etc.) și că va funcţiona mai bine (efect placebo) dacă îşi ia precauţia de a se izola de zgomot. Chiar s-a demonstrat că expunerea la zgomot în timpul zilei ar avea consecinţe asupra somnului și asupra tensiunii arteriale nocturne.

Pe de altă parte, știm că un stres major (pierderea unei fiinţe dragi) poate provoca tulburări imunitare grave și prelungite.

Astfel, un studiu celebru a cercetat viaţa persoanelor văduve din Boston pe parcursul doliului. S-a putut pune în evidenţă, la optsprezece luni după deces, o diminuare foarte mare a imunităţii celulare (globulele albe) și a imunităţii umorale. Este unul dintre motivele pentru care persoanele care au avut un eveniment de viaţă semnificativ (doliu, șomaj, mutare – curios, acest factor este considerat unul dintre cele mai importante evenimente din viaţa unei femei, chiar dacă a fost decis și dorit de către cea interesată și chiar dacă noua locuinţă este mult mai bună

decât cea veche… insondabil mister feminin) trebuie să se îngrijească în plan medical. Într-adevăr, sistemul imunitar are aceeași proveniență embrionară ca sistemul nervos (creasta neurală) și este condus de aceiași neurotransmițători (serotonină, dopamină, noradrenalină…), așa încât anumiți autori îl consideră un sistem nervos diluat și circulant.

Avem uneori sentimentul că, în funcție de împrejurări, există undeva în creier (posibil la nivelul talamusului) un soi de gară de triaj care va orienta răspunsul la stres, trecând fie pe calea imunitară (infecții, migrene, rectocolită hemoragică…), fie pe calea nervoasă (depresie, insomnie, anxietate…). Anumiți pacienți de-ai mei suferă o veritabilă oscilație între cele două sisteme. Îmi amintesc acum de un profesor care nu are niciodată migrenă când este deprimat, dar pe care îl doare teribil capul când dispoziția sa se restabilește. Și mărturisesc că sunt încântat când îl văd că își ia capul în mâini, căci migrena nu este nimic în comparație cu melancolia.

Auzim adeseori că oarecine a dezvoltat un cancer după ce partenerul său a decedat sau după perioada de șomaj și se găsește întotdeauna cineva care să povestească o anecdotă de acest gen. Și totuși, rezultatele studiilor care încearcă să pună în corelație cancerul la sân cu „evenimente ale vieții” rămân contradictorii. Este într-adevăr dificil să găsești o legătură între, de exemplu, pierderea unui apropiat și apariția unui proces căruia îi trebuie uneori mai mult de zece ani înainte să se manifeste clinic. Tot ceea ce putem spune de fapt este că, probabil, un stres major și, mult mai probabil, o succesiune de factori de stres necontrolabili de către individ au șanse bune de a-l face mai fragil din punctul de vedere al apărării sale imunitare. De acolo până la a ne gândi că informația repetată și exasperantă este unul dintre factorii care favorizează cancerul, infecțiile, ba chiar bolile

neurodegenerative, nu mai este decât un pas, pe care îl fac cu vioiciune. Dintr-odată, în practică, atunci când mă întâlnesc cu cineva care a suferit un șir lung de necazuri, îi sugerez să se îngrijească îndeaproape.

Biologia sufletului

(după o conferinţă susţinută la Academia Naţională de Medicină)

După ce au suferit o extracţie dentară *(Levine JD, Gordon NC, Fields HL, „The mechanism of placebo analgesia", Thelancet, 1978, 312, p. 654 – 657)*, pacienţii recurg la un placebo de antalgice însoţit de o explicaţie convingătoare asupra eficacităţii sale. După tragerea la sorţi, jumătate dintre subiecţi au primit în același timp naloxon, destinat să le blocheze receptorii amorţiţi, iar cealaltă jumătate un placebo. Rezultatul: placeboul de tranchilizante nu a avut niciun efect asupra grupului care a primit naloxon și a fost eficient la aceia care au primit un placebo de naloxonă și la care, în consecinţă, receptorii endorfinici au rămas liberi. Așadar, datorită unei sporiri de endorfine naturale, efectul placebo sub formă de tranchilizante și-ar face efectul.

Recrutând 340 de voluntari sănătoși repartizaţi în 12 grupe și supunându-i unei dureri, Benedetti a dovedit că receptorii de endorfine cu cât sunt mai blocaţi, cu atât mai puţin eficace este placebo.

Participarea sistemului endorfinic la stabilirea efectului placebo în domeniul durerii era demonstrată. Mecanismele acţiunii endorfinelor sunt departe de a fi singurele în cauză când ne gândim la complexitatea fiziologiei durerii, iar alte cercetări au arătat rolul colecistokininei în efectul placebo antalgic.

Psiho-neuro-imunologie

Ele postulează relaţiile dintre sistemul nervos

central, sistemul neuroendocrin și sistemul imunitar. Un studiu clasic a arătat la persoanele văduve din Boston o alterare a sistemelor imunitare celulare și umorale la optsprezece luni după doliu. În cazul depresiei, ipotezele diferă în ceea ce privește rolul acordat axei hormonale și al răspunsului imunitar. La ora actuală, rezultatele studiilor la om rămân adeseori contradictorii, dar permit înţelegerea faptului că factorii psihologici și de mediu pot să interacţioneze cu un sistem sau altul.

Tomografia cu emisie de pozitroni (PET – scan4) permite vizualizarea activării cortexului prefrontal (raţiune, liber arbitru...), cu ajutorul placeboului de antalgice, ceea ce poate fi interpretat ca expresie a așteptărilor subiecţilor, care sunt corelate cu așteptările medicilor, aşadar cu anticiparea lor.

În sfârșit, tot în domeniul durerii, atunci când condiţionăm un pacient care suferă să răspundă la un tratament antalgic opioid, efectul placebo al morfinicelor este anulat de nalaxon, dar dacă îl condiţionăm cu un tratament antalgic non-opioid (paracetamol), nalaxonul nu va inhiba efectul placebo antalgic. Acest lucru dovedește încă o dată că placeboul de antalgice nu acţionează numai de-a lungul unui efect agonist endorfinic.

Abordare farmacologica

Depresie: într-un studiu care compara trei antidepresive (fluoxetină, venlafaxină și placebo), EEG cuantificată a arătat că subiecţii placebo-respondenţi îşi sporesc activitatea prefrontală, ca și cei care au răspuns la antidepresive și contrar pacienţilor refractari la placebo sau la antidepresive. O altă încercare cu PET – scan a pus în evidenţă o activitate metabolică sporită a pacienţilor placebo-respondenţi comparabilă aceleia a pacienţilor respondenţi la antidepresiv, deși nu la fel de intensă. Zonele vizate corespundeau zonelor serotoninergice. De

altfel, fluoxetina activa zonele limbice, deci mai degrabă instinctuale, ceea ce nu făcea placebo. Putem deduce de aici că placeboul de antidepresiv acţionează asupra funcţiilor superioare mai degrabă decât asupra celor mai arhaice zone, ceea ce este de înţeles de vreme ce corespunde în mod esenţial așteptării subiecţilor, proces dependent de conștiinţă sau de voinţă, care coordonează răspunsul sau non-răspunsul la placebo.

În cazul bolii Parkinson, un studiu controlat L-DOPA versus placebo a arătat că efectul placebo tranzitoriu observat adesea corespunde unei eliberări de dopamină; la cei care au răspuns la placebo ca și la dopa-terapie, această eliberare este comparabilă, deși inferioară celei induse de L-DOPA.

Este, deci, rezonabil să ne gândim că efectul placebo are ca fundament activarea substanţelor terapeutice endogene sau a endomedicamentelor.

Perspectiva genetică

Din punct de vedere genetic, în cazul depresiei, dacă diferenţiem pacienţii deprimaţi respondenţi la placebo de nonrespondenţi, observăm că, în funcţie de nivelul lor de activitate monoamino-oxidazică, subiecţii îşi vor putea modula mai mult sau mai puţin tonusul monoaminergic, cu precădere catecolaminergic, lucru care se va regăsi la nivelul răspunsului la placebo.

De la convingere la simptome

Întrebarea este simplă: cum este posibil ca o simplă convingere, întrucâtva o stare a sufletului, să se poată transforma în simptom obiectiv, ba chiar într-o boală organică? Cum poate un medicament, în funcţie de maniera în care este administrat, să aibă efecte radical opuse?

Aurelie, una dintre pacientele mele în vârstă de 22 de

ani, mi-a adus un început al răspunsului. În toată copilăria ei, părinţii săi divorţaţi au jucat „ping-pong” cu ea. Când tatăl se plictisea de fiică sau îşi găsea o nouă logodnică, o expedia la mamă, iar când mama se sătura și ea, retur la expeditor. Iar apoi, într-o zi, Aurelie și-a găsit o nouă familie, o bandă de junkies în derivă, trăind din furtișaguri mărunte și hrănindu-se cu shit (hașiș). Cu timpul, hașișul a fost schimbat cu heroină. Într-o zi, ea a nimerit într-unul dintre acele centre specializate unde heroina a fost înlocuită cu un medicament de substituţie, Subutex. Din nefericire, ca mulţi dintre colegii săi, a început să facă trafic cu doza ei de „subu”, uneori asociindu-l heroinei… Hepatita C, păzea… Coborârea în infern începuse.

Când, în sfârșit, ajunge la clinică, Aurelie este într-o stare deplorabilă. Palidă, epuizată, în pragul disperării. Slabă, tatuată, rebelă, dar, în ciuda tuturor, motivată să scape de heroină. Cel puţin asta susţine. La venire, primește 16 mg de Subutex și se scade progresiv la 8, la 4, la 2 și, în sfârșit, la 0 mg. Vai, ea clachează, imploră, plânge în hohote… iar eu sfârșesc prin a ceda. Este vineri. Ar fi bine să nu-i vină rău în timpul weekendului, căci medicul de gardă n-o cunoaşte bine și i-ar fi fără îndoială greu să controleze situaţia. Accept să-i dau din nou 2 mg de Subutex. Ea protestează, strigă, plânge, susţine că nu este suficient, afirmă că-i trebuie cel puţin 8 mg, eu rezist, ea negociază… 4 mg? Refuz în continuare. Ea sfârșește prin a accepta, în silă. O conduc în sala de îngrijiri și îi cer unui infirmier să-i dea lui Aurelie 2 mg de Subutex în prezenţa mea. Ea înghite cu lăcomie și iese.

Tânărul infirmier se face dintr-odată alb ca varul: „Am greșit, nu i-am dat 2 mg, ci 8 mg”. Este consternat. Îi propun să nu spună nimic pe moment, să lase să treacă un timp, s-o lase pe Aurelie să revină. El și cu mine cădem de acord asupra unui scenariu, în cazul în care…

După cum era de așteptat, tânăra revine, furioasă,

după câteva momente: „V-am spus bine că 2 mg de Subutex nu-mi vor face ni…” Infirmierul n-o lasă să-și termine fraza; se încurcă în scuze: „Sunt dezolat, Aurelie, am făcut o greșeală, ţi-am dat 8 mg, nu 2 mg, cum ar fi trebuit, sper că asta nu ţi-a cauzat neplăceri; cum te simţi? Vrei să chem pe cineva de la urgenţe?”

Aurelie este stupefiată, nu scoate un cuvânt, părăsește încăperea, fără să trântească ușa. A doua zi a înţeles: la ea, Subutex acţionează mai ales în funcţie de ideea pe care şi-o face despre el. Ea era convinsă că primise 2 mg… Și a primit în zadar cele 8 mg, convingerea sa a fost mai puternică decât farmacologia.

Cele 8 mg au acţionat mult mai puţin bine decât ar fi trebuit, căci ea nu credea în ele. Cât despre tânărul infirmier, s-a împăcat cu greșeala sa și a înţeles că, uneori, ideea de medicament face mai mult (sau mai puţin) decât medicamentul.

Dopaj şi leac de șarlatan: este suficient să crezi

Fără îndoială că albumul Asterisc, Obelix și bretonii constituie cea mai bună referinţă în materie. Să ne amintim! Asterisc și Obelix asistă la un meci de rugby crucial pentru echipa amicilor lor bretoni, acea Camulodunum. O confuzie face ca, în locul barilului de vin scontat să le dea forţă jucătorilor, să le fie administrată din neatenţie o poţiune magică! ghicim cu ușurinţă rezultatul confruntării, echipa câștigă. Este vorba despre un test „în dublu orb”, de vreme ce nici experimentatorul, nici cei pe care s-a făcut experimentul nu cunosc natura exactă a poţiunii. Fiecare contează pe efectul propriei sale convingeri pentru a spori eficacitatea trupelor sale. Din această primă încercare (netransformată) se ivește adevărul benzii desenate: poţiunea magică sporește obiectiv forţele. Un pic mai târziu, aceiași bretoni, asistaţi de cei doi eroi ai noștri, trebuie să-i înfrunte pe romani

într-un alt gen de sport. De această dată este vorba despre război! Din nefericire, poţiunea magică s-a pierdut în Tamisa. Asterisc decide s-o înlocuiască cu apă caldă în care, pentru a-i da un gust, o culoare, o savoare mai credibile, infuzează câteva frunze necunoscute, culese la întâmplare. Eroul mustăcios rostește atunci această frază bogată în semnificaţii: „Poate că au ele niște virtuţi pe care nu le băgăm de seamă… În orice caz, le vor reda curajul amicilor noștri bretoni”. După cum ne puteam aștepta, armata bretonă, convinsă că se află sub influenţa poţiunii magice, le trage o chelfăneală zdravănă adversarilor romani. Această povestioară introduce două chestiuni esenţiale: prima este aceea a dopajului sportiv, care nu pare în niciun moment să pună vreo problemă etică eroului nostru Asterisc… Dar nu aceasta ne este intenţia. Cealaltă privește efectul placebo. Infuzia oferită este propusă pentru „a da curaj”, indicaţie cel puţin vagă.

Este, aşadar, vorba despre un experiment simplu orb, în cursul căruia experimentatorul știe sau mai degrabă se gândește că știe ce-i dă subiectului, pe când cel supus experimentului nu are nici cea mai vagă idee. Dar lucrurile se complică, pentru că, în realitate, poţiunea magică nu a existat niciodată, altminteri ar fi existat în cărţile de istorie. De fapt, nu poate fi vorba decât despre un superplacebo despre care se credea că ar conţine un principiu activ, patriotismul (sau șovinismul, în funcţie de punctul de vedere), pe când planta infuzată este de ceai care conţine temă, cafeina, două substanţe obiectiv eficace. Așadar, pseudo-convingerea celui care l-a prescris, adăugată activităţii farmacologice a ceaiului, a permis adevărului să izbucnească: ceaiul este un medicament psihostimulant. Și asta se găsește în cărţile de istorie, fie că este natural sau nu.

Încrederea într-un tratament îi poate influenta

efectul?

Dacă îndepărtăm aspectele pur psihologice pentru a ne concentra asupra mecanismelor biologice, știm că, pentru ca un fenomen fiziologic să se manifeste, trebuie ca la un anumit moment o substanţă endogenă numită „ligând” să se fixeze de un receptor, un soi de structură de primire în mod particular abundentă la nivelul sinapsei, care este locul unde comunică doi neuroni, astfel încât să lase să circule influxul nervos.

Știm, de asemenea, că sensibilitatea receptorilor variază în funcţie de timp. Această variaţie se poate produce în câteva milisecunde sau, dimpotrivă, poate să necesite mult mai mult timp, câteva săptămâni, ba chiar mai mult. Exemplul receptorilor morfinici este instructiv în acest sens, căci el ne-a permis să înţelegem că receptorii noștri pot să primească molecule interioare și exterioare deopotrivă. Ideea iniţială era că dacă macul, aflat la originea substanţelor morfinice, are o acţiune asupra organismului nostru, aceasta se datorează faptului că el este dotat cu structuri, receptori, și că aceștia sunt construiţi pentru a primi substanţele morfinice pe care le producem noi înșine. Ipoteza liganzilor endogeni, veritabile medicamente interne, în cazul morfinei fabricate de organismul nostru, a putut să fie validată și a permis punerea în evidenţă a unei serii de molecule denumite „enkefaline”, ca și a endomorfinelor sau endorfinelor. Acestea vor fi mai mult sau mai puţin eficace în funcţie de timp și context. Eficacitatea depinde de sensibilitatea receptorilor, care poate varia în manieră rapidă sau lentă, în funcţie de împrejurări:

— Variaţii rapide ale sensibilităţii receptorilor. Receptorii pot sau nu să primească liganzii care le corespund, după cum sunt sau nu liberi la acces. Dacă de exemplu administrăm un medicament numit naltrexon, acesta va satura toţi receptorii morfinei și heroinomana ar

putea să ia foarte bine trei kilograme din drogul său preferat, iar acesta nu va avea niciun efect asupra sa, căci nu va putea să se fixeze. Totul se desfășoară ca și cum cheia (heroina) nu mai găsește închizătoarea (receptorul) liberă, deci nu mai poate deschide ușa extazului. Naltrexonul se comportă întrucâtva ca un lacăt. Rămâne de aflat dacă organismul nostru este capabil să producă acest gen de molecule antagoniste.

— Variaţii lente ale sensibilităţii la receptori. Când un toxicoman îşi ia în mod regulat drogul, asistăm la un fenomen de eșapament (toleranţă, în sensul american al termenului). Pe măsură ce trec săptămânile și lunile, trebuie să crească din ce în ce mai mult cantităţile de drog pentru a ajunge să încerce un efect suficient. În realitate, dată fiind primirea unei cantităţi prea mari de substanţă, organismul se apără reducând numărul receptorilor săi corespunzători, aşadar suprimându-i. Acest fenomen se numește „desensibilizare receptorială”.

Când, în mod invers, o persoană este cu brutalitate privată de provizia sa zilnică, din cauza antrenamentului excesiv al receptorilor obișnuiţi să-și primească provizia, ea va resimţi un fenomen de lipsă care se poate dovedi foarte supărător și nu va putea fi întrerupt decât prin reluarea drogului, de unde și dependenţa pe care o putem observa la toate tipurile de adicţii – de la anorexie la cocainomanie, trecând la alcoolism, tabagism, dependenţa de hașiș, mac, LSD, amfetamine, joc, sex, muncă sau cumpărături patologice. Au fost observate dependenţe de placebo cu simptome comparabile, deși mai puţin violente, cu cele ale lipsei de morfină. Știm de asemenea că, în funcţie de împrejurări (amor, jogging), organismul nostru este capabil să fabrice aproape toate drogurile: heroină, cocaină, hașiș, amfetamine, LSD, alcool, nicotină. Trebuie, de altfel, să fii la fel de inconștient ca un toxicoman pentru a te ruina cumpărând substanţe ilicite, când este perfect

posibil să-ţi fabrici singur drogul, fără a intra sub incidenţa legii!

Caracteristică drogului este, de fapt, fidelizarea clienţilor, cărora le creează fenomene de sevraj cum ar fi, de exemplu, delirium tremens (care poate fi fatal) în cazul întreruperii brutale a consumului de alcool. Efectele sevrajului există la toate substanţele care produc dependenţă, și au fost observate chiar în cazul placebo.

Aceasta demonstrează că este posibil să saturezi instantaneu ansamblul receptorilor la un tip de neuromediator, fie prin blocare, fie prin desensibilizare, fie, dimpotrivă, prin hipersensibilizare, cu ajutorul mecanismelor chimice exogene (droguri de sinteză, plante…) sau endogene (tot ceea ce poate constitui o sursă a plăcerii, căci, în definitiv, toate dependenţele au o cale finală comună, circuitul recompensei, care are ca neuromediator unic dopamina). Plăcerea, ca și durerea, declanșează o activare a circuitelor morfinice endogene (endorfine, enkefaline). Așa se explică, de exemplu, dependenţa de sport, căci pe de-o parte crampele musculare, pe de altă parte satisfacţia depășirii de sine provoacă eliberarea endorfinelor și a anandamidelor (principiul activ al hașișului). Astfel, un maraton echivalează cu una sau mai multe ţigări de hașiș! Drept urmare, observăm frecvent complicaţii în cazul încetării brutale a antrenamentului (retragere, rănire…): obezitate, alcoolism, droguri, delincventă, decădere.

Fenomenul dopajului s-ar putea explica în acest context prin dorinţa (financiară) de a câștiga, dar și printr-o căutare a plăcerii, care este legată pe de o parte de victorie, iar pe de altă parte de starea dureroasă sportivă pe care o facilitează și, aşadar, de fabricarea faimoaselor noastre droguri endogene. A fost demonstrat de fapt în Australia, la înotători, că toleranţa și chiar căutarea durerii efortului sunt superioare la sportivii de nivel înalt în

comparaţie cu sportivii „normali”. Aceasta ar putea să fie chiar principala lor caracteristică psihologică. Este, de altfel, unicul criteriu după care selecţionerii îşi repereză viitorii campioni.

Aceste variaţii ale numărului și sensibilităţii receptorilor în funcţie de timp permit înţelegerea faptului că același medicament, aceeași informaţie, același stres pot avea consecinţe cu totul diferite, ba chiar opuse, în funcţie de context și împrejurări.

Puterea convingerii

Un studiu realizat de Reed în urmă cu câţiva ani demonstrează efectul placebo (sau nocebo, în funcţie de punctul de vedere) al amorului propriu. Doi subiecţi sănătoși sunt plasaţi în semiobscuritate. Unul dintre ei primește LSD, celălalt un placebo. Nu li se explică nimic. Sunt filmaţi preţ de mai multe ore. Amândoi au niște halucinaţii formidabile, multiplicând viziunile psihedelice. Le explicăm că unul dintre ei a primit drogul, iar celălalt placebo, și le spunem că vom acţiona invers: cel care a avut placebo va avea LSD, iar cel care a avut LSD va primi placebo. Zis și făcut! îi filmăm din nou. Niciunul dintre ei nu are nici cea mai mică manifestare psihotică. Teama de a-și pierde demnitatea sub placebo este mai puternică decât LSD-ul!

Fundamentul biologic al efectului placebo

În plan biologic, efectul placebo are la bază fabricarea de medicamente endogene. În funcţie de împrejurări – starea psihologică, convingerea medicului, relaţia terapeutică, sugestibilitate, așteptare mai mult sau mai puţin anxioasă a vindecării – noi fabricăm antibiotice, antipiretice, antiinflamatoare, antalgice (endorfine), antihistaminice, antimitotice etc, care pot fi suficiente pentru a antrena vindecarea (este chiar cazul cel mai

frecvent) și care întăresc efectul medicamentelor de sinteză. Această teorie a fost perfect demonstrată în cazul durerii asociate bolii Parkinson și în cel al depresiei (a se vedea mai sus), prin studii farmacologice și studii în imageria dinamică și funcţională (PET – scan).

Este foarte probabil, deși nu a fost încă demonstrat, ca efectul nocebo să treacă exact prin aceleași mecanisme.

Trebuie să înţelegem că creierul uman dispune de o incredibilă farmacie care ne permite să ne îngrijim, să ne drogăm, ba chiar să ne dopăm. așa se face că avem cu toţii în propriii neuroni amfetamina, cocaină, morfină, canabis, LSD… De ce vedem în parcuri atâţia joggeri, de ce sălile de forţă sunt populate de atâţia culturiști? De ce, într-un cuvânt, sportivilor le place atât de mult să sufere? Răspunsul este simplu: efortul dureros, susţinut, atunci când intervin crampa musculară, epuizarea, provoacă o eliberare de endorfine (endomorfine) de la originea celui de „al doilea suflu”, acest moment cvasi-extatic, orgasmic, obiect al tuturor dorinţelor sportive. Sportivii de fond sunt toţi niște morfinomani care nu sunt conștienţi de asta.

Prin intermediul acestor „hormoni mediatici ai plăcerii” putem înţelege mai bine starea de rău a marilor sportivi atunci când nu se mai pot antrena dintr-un motiv sau altul (entorsă, gripă, suspendare…). De fapt, ei suferă de un veritabil sindrom al lipsei (sevraj). Mai rău, vedem uneori, din nefericire, foști profesioniști ai sportului aflaţi la pensie care devin obezi (mâncatul este unul dintre numeroasele feluri de a-și face rău), alcoolici, drogaţi, jucători la cazinou. În realitate, ei nu fac decât să înlocuiască un drog cu un altul. Sau, dacă nu pot, devin deprimaţi.

Toate câmpurile terapeutice ale medicinei sunt preocupate de placebo și de efectul nocebo, și nu există boală, în afară probabil de coma depășită (sau ireversibilă), care să scape de sub influenţa sa. Cu

siguranţă, puterea sa depinde de patologie, mergând de la 84% din eficacitate în durerea de angină pectorală la scoruri mult mai modeste în materie de dischinezii tardive sau de insuficienţă renală, cardiacă sau respiratorie, pentru a nu cita decât câteva dintre ele. De fapt, nimănui nu i-ar veni în minte să conteste importanţa acestui parametru, care de altfel impune foarte multe costuri industriei farmaceutice, constrânsă de agenţiile guvernamentale să multiplice probele comparative versus placebo, dat fiind că acesta poate influenţa rezultatele.

Misterul endosubstanţelor: povestea lui Dumbo

O informaţie ştiinţifică foarte interesantă este conţinută în desenul animat Dumbo. Micuţul elefant întristat că are urechi prea mari ia lecţii de zbor de la amicii săi corbii. Cum îi este tare frică, prietenul său şoarecele îi oferă o pană fermecată, cu care se presupune că îşi va putea lua zborul. Totul merge bine până când îi scapă pana. Speriat, Dumbo îşi pierde toată siguranţa şi face un picaj fatal spre pământ. Placeboul este periculos când se întoarce pentru a deveni un nocebo! Repede, păsările îi dezvăluie elefănţelului că pana nu era decât un şiretlic şi că „forţa este în tine”. Dumbo îşi reia zborul. Este vindecat de fobia deplasării prin văzduh.

Cercetarea modernă confirmă intuiţia lui Walt Disney. Un număr mare de studii arată că placeboul funcţionează acţionând secreţia de substanţe naturale destinate luptei împotriva maladiei. Forţa de vindecare este efectiv în fiecare dintre noi. Astfel, s-a demonstrat că un placebo de antalgice destinat să contracareze durerea provoacă eliberarea de endorfine (sau endomorfine), aceste substanţe comparabile cu morfina (extras de mac sau opiu) pe care organismul le fabrică pentru a nu mai suferi sau pentru a simţi plăcere. În aceeaşi măsură, s-a demonstrat la pacientul suferind de boala Parkinson că placebo face să

reacţioneze partea creierului destinată să fabrice dopamina care tocmai îi lipsește. La fel, este probabil că placeboul de somnifer acţionează prin stimularea fabricării de endotranchilizante (endoben-zodiazepine printre altele). Nu s-a găsit încă neuromediatorul care să permită zborul.

Informaţie, îmbătrânire, cancer și alţi telomeri

Telomerul nu este un nou canal de televiziune destinat mămicilor, ci extremitatea cromozomului. Dar s-a observat în laborator o scurtare progresivă a acestei terminaţii care face ca după aproximativ patruzeci de diviziuni celulare in vitro celula să îmbătrânească, să degenereze și să moară. În funcţie de apartenenţa sa la o anume descendenţă sau specie și, aşadar, în funcţie de programarea sa, celula moare mai repede sau mai puţin repede. Totul se petrece ca și cum ora morţii ar fi fost înscrisă în genele noastre. Dar există o enzimă simpatică, telomeraza, a cărei sarcină este de a repara telomerele pentru a evita scurtarea lor.

Un cercetător de la MIT, profesorul Weinberg, a arătat că principala caracteristică a celulelor canceroase este aceea de a fabrica foarte multă telomeraza, făcând nemuritoare celulele care proliferează și trăiesc mult mai mult timp decât gazda lor. Cu cât o celulă este mai capabilă să prolifereze, cu atât activitatea telomerazei este mai importantă. Știm de altfel că virusul care produce SIDA folosește o enzimă din aceeași familie, reverstranscriptaza, care îi permite nu doar să se instaleze în limfocitele T, ci și să determine proliferarea ARN-ului său. Cheia cancerului și a îmbătrânirii se găsește aşadar la nivelul faimoasei noastre telomeraze.

Totul este drăguţ până aici, dar s-ar putea să vă întrebaţi ce caută telomeraza într-o carte dedicată mijloacelor de comunicare în masă? Cert este că s-a demonstrat (Universitatea californiană din San Francisco,

2004) că a fi supus unei presiuni psihologice intense și prelungite (mame care au un copil cu o boală cronică și gravă) ar avea o repercusiune importantă asupra activităţii telomerazei, scurtând telomerii și, în consecinţă, favorizând îmbătrânirea.

Soţia sa a murit și, de atunci, a fost cuprins de afurisita bătrâneţe! Dintotdeauna am știut că factorii de stres major – văduvie, faliment, divorţ – induc o îmbătrânire rapidă, favorizează (de exemplu) zona zoster și, poate, chiar cancerul. Este suficient, de asemenea, să ne amintim de acele povestiri în care o informaţie gravă provoacă albirea într-o singură noapte a părului, după exemplul acelui nobil al cărui păr „se făcuse alb ca zăpada" în timpul celor douăzeci și patru de ore care au precedat ghilotinarea sa. Diferenţa faţă de altă dată este că acum cunoaştem motivul!

Doar că nu trebuie să uităm că există două categorii de stres, cel bun și cel rău. Stresul *(potrivit lui Hans Seylie, stresul este ansamblul mecanismelor fiziologice care permit stabilizarea funcţiilor vitale ale organismului în condiţii exterioare în continuă schimbare – principiul homeostazei)* este considerat pozitiv când organismul este capabil să-l stăpânească și este defavorabil când conduce la disperare.

Informaţie și personalitate

Să examinăm acum ce se întâmplă cu persoanele care au suferit un infarct miocardic. Cardiologii și-au dat de mult timp seama că această boală foarte gravă și foarte frecventă îi privește îndeosebi pe subiecţii cu o tipologie A, adică pe acele persoane nerăbdătoare, stresate, impulsive, care se enervează în ambuteiaje, nu au niciodată timp să meargă la coafor, combative, tot timpul în competiţie, concentrate asupra muncii, vulnerabile în faţa depresiei, și îi ocolește întrucâtva pe cei aparţinând tipologiei B, mai

filosofi, calmi, capabili să relativizeze, care nu se grăbesc, care păstrează distanţa, pot să amâne pe a doua zi; cei care au tendinţa de a evita problemele și care ar fi ceva mai predispuși la cancer. Nimic nou în toate acestea. Mai surprinzător este că, studiind evoluţia a doua grupuri care au avut infarct, respectiv A (mai numeroși) și B (mai puţin numeroși), constatăm că șansele de supravieţuire sunt mai importante la primii. De ce?

Se pare că de fapt cei din grupa A, odată trecând furtuna dureroasă a infarctului, primesc o explicaţie clară: „Sunteţi prea enervat, prea hiperactiv, învăţaţi să aveţi răbdare, luaţi-vă vacante, relaxaţi-vă, meditaţi…” Ei reţin consecinţele acestei informaţii și se schimbă efectiv, transformându-se treptat în B, mai ales cei care beneficiază de ședinţe de psihoterapie cognitivă și comportamentală. În schimb, cei din categoria B nu primesc nicio explicaţie psihofiziologică și, prin urmare, nu înţeleg nimic din ce li se întâmplă. Ei nu au meritat infarctul, pentru că sunt destinși, știu să se oprească, să se relaxeze, rezultând un sentiment de nedreptate, de revoltă sau de descurajare. Neputând face efortul de a-și modifica funcţionarea sau mentalitatea, pentru că, în fond, nu trebuie schimbat mare lucru la ei, vor face din nou infarct, la fel de nedrept. Lor nu le-a fost oferit mijlocul de a controla, deci de a stăpâni procesul.

Îmi amintesc de unul dintre vechii mei prieteni, în perioada în care eram un tânăr internist, virtuos, moralizator și, mărturisesc, un pic auster. Omul acesta era alcoolic, fumător și foarte chefliu. Într-o zi, când îi ţineam morală, incitându-l la mai multă temperanţă, mi-a răspuns: „Nu e nicio problemă, căci în ziua în care voi fi diabetic, hipertensiv, cirotic, voi ști ce să fac. Pe când tu, în ziua în care ţi se va întâmpla așa ceva, e evident că nu vei putea să te oprești din fumat sau băut, de vreme ce tu nu fumezi și nici nu bei”.

O altă manieră de a ţine situaţia în frâu.

CAPITOLUL II

JURNALIȘTII CAUTĂ ÎNTR-ADEVĂR SĂ NE DUCĂ LA DISPERARE?

Preistoria sistemelor noastre de informare

Există numeroase tipuri de mijloace de comunicare în masă, în raport cu care suntem în același timp emiţători, vectori și receptori de fiecare dată când sporovăim cu brutăreasa, ne uităm la o reclamă, dăm un telefon, scriem o scrisoare, ascultăm un discurs, chatuim pe Web. Dar fără îndoială că televiziunea, radioul, ziarele, iar acum Internetul reprezintă cele mai puternice instrumente de manipulare a maselor, justificându-și bine numele de mass-media. Deoarece trăiesc în societate, oamenii și-au dezvoltat mijloacele de comunicare după exemplul altor animale sociale, fără să uite însă că toate, inclusiv cele mai arhaice, utilizează mijloace de informare menite să-și prevină congenerii despre existenţa unui pericol, despre apropierea unei surse de hrană, despre posibilitatea unei împerecheri, despre o stare agresivă. Se pare că, printre marile diferenţe care îl deosebesc pe om de animal, cvasicompleta dispariţie a feromonilor are consecinţe pe care încă nu le cunoaştem.

Aceste substanţe chimice volatile sunt secretate în decursul numeroaselor împrejurări ale existenţei tuturor fiinţelor vii, incluzând și plantele. Ele îi permit fluturelui să repereze de la kilometri distanţă prezenţa unei femele fecundabile, câinilor să-și marcheze teritoriul, erbivorelor să semnaleze pericolul celor din turma lor, unei turme să repereze trecerea congenerilor săi. Feromonii sunt percepuţi de mamifere datorită organului Jacobson, situat

în fosele nazale, acest organ fiind aproape complet atrofiat la oameni, ca și genele care-i corespund, cu excepţia uneia. Percepţia feromonilor nu are, bineînţeles, nimic de-a face cu mirosul.

Această atrofiere îi face pe unii oameni de ştiinţă să se îndoiască de capacitatea speciei umane de a detecta eventualele mesaje chimice ale congenerilor, pe când alţii consideră că încă există un creier arhaic capabil să detecteze mesajele de bază, cum ar fi, de exemplu, dragostea sau teama. De unde expresia „Nu pot să simt asta”. Totuși, pare rezonabil să ne gândim că, în cazul unor împrejurări extraordinare, cum ar fi un *coup de foudre* sau o teroare colectivă, suntem capabili să resimţim acest tip de mesaj, chiar dacă la noi cele cinci simţuri și cu precădere vederea rămân prevalente. Totuși, pe lângă semnalele de reproducere, mesajele de alertă, deci de frică – oricare ar fi mijlocul de comunicare, chimic, vizual, sonor, olfactiv sau altul – sunt cruciale pentru conservarea speciei, cu precădere a noastră; de unde necesitatea creării la animalele sociale a unor mijloace de comunicare colective permiţând informarea simultană a tuturor indivizilor în legătură cu sosirea unui banc de sardele, a unei turme de gazele, a unei colonii de furnici, a unui stol de sturzi… cu prezenţa unui eventual prădător și, deci, cu necesitatea de a schimba direcţia ca unul singur!

Părerea mea este că sporirea fantastică a densităţii populaţiilor umane, ajungând la grupuri care cuprind milioane de indivizi, a dus la pierderea progresivă a posibilităţii de percepere a mesajelor specifice, de orice natură. Să ne imaginăm că la São Paulo, Mexic, New York, Tokyo, Pekin, Londra sau Paris, fiecare individ ar percepe instantaneu mesajul terorii sau al fecundităţii emis de un singur subiect. Ne-am petrece viaţa fiind înspăimântaţi sau îndrăgostiţi și ne-am grăbi, în caz de frică sau de iubire, spre persoana emiţătoare. Ne este greu să ne imaginăm

haosul pe care o asemenea situaţie l-ar provoca în materie de circulaţie…

Omul a pus aşadar la punct niște sisteme din ce în ce mai sofisticate, destinate informării mutuale, dar selective, la distanţe mai mult sau mai puţin importante, potrivit dispersiei grupurilor. În Camerun, de exemplu, tam-tamul permitea transmiterea unor mesaje precise diferitelor familii dintr-un trib. Indienii din America, paznicii chinezi de pe Marele Zid sau cardinalii din conclav foloseau sau folosesc încă (cei din urmă) semnalul de fum. În altă parte încă se folosește semaforul sau lumina reflectată de o oglindă.

Astăzi, mijloacele de comunicare individuale – ca telefonul – și colective, ca televiziunea, au devenit extrem de variate și puternice. Noutatea este că cel care transmite un mesaj nu are nicio idee despre publicul său. Altă dată ziarul era citit de abonaţi sau de cumpărătorii de la chioșc, iar la televizor se uitau cei care plăteau taxa. Astăzi, când „jonglez” cu un blog pe Internet, având în vedere posibilităţile de transfer, nu știu niciodată dinainte dacă mesajul meu va fi citit de trei chelioși sau de milioane de tunși.

Angoasa nu numai că se transmite, dar e și foarte contagioasă

Apliziile sunt un soi de melci de mare dotaţi cu tentacule situate în jurul orificiului bucal. Sunt niște organisme primitive care au un ganglion vag pe post de creier. Experimentul este simplu: instalăm zece astfel de animale într-un acvariu. Din când în când, le supunem unei lumini intense, urmată câteva secunde mai târziu de o descărcare electrică. După cum ne putem imagina, animalele nu apreciază deloc genul acesta de tratament și, la trecerea curentului, apliziile încep să se răsucească și încearcă să fugă în toate direcţiile. După un anumit număr

de șocuri, ele asimilează succesiunea de evenimente: lumină – curent electric.

Și, de fiecare dată când percep semnalul luminos, încep să înoate și să se agite, anticipând șocul, chiar dacă acesta nu are loc. După ce le-am supus experienţei de mai multe ori, prelevăm apliziile, de acum condiţionate, și le trecem prin mixer. În fine, vărsăm sucul astfel obţinut în apa unui acvariu în care înoată aplizii fericite, căci sunt naive și necondiţionate. Puţin mai târziu, le trimitem același semnal luminos și îndată încep să se răsucească și să fugă, ca și când ar anticipa un șoc electric. Se comportă ca și cum ar fi fost deja condiţionate.

Această experienţă demonstrează existenţa unei informaţii chimice transmisibile. Secvenţa lumină – curent electric este înscrisă într-o moleculă de ADN ca o melodie pe ceara unui microsion. În sucul de aplizii condiţionate se ascunde o substanţă misterioasă, capabilă să reţină – și să transmită – urma învăţăturii. Fantoma atomică a comportamentului învăţat. Nimeni nu a reușit încă să o identifice, dar știm că ea există. Este, totodată, proba transmiterii informaţiei către o întreagă populaţie.

Informaţia este primul mijloc de comunicare socială

Noi emitem fără încetare semnale verbale și nonverbale care pot fi vizuale (gesturi, mimică, atitudini, comportamente), sonore (strigăte, cuvinte, modulaţii, intonaţii), olfactive (sudoare, mirosuri de angoasă, de plăcere, de alertă, feromoni – dacă există) și probabil alte mesaje, și mai inconștiente. Aceste semnale sunt percepute permanent de către congenerii noștri, care reacţionează la ele dacă sunt emise masiv de un anumit număr de indivizi.

Uneori, ele se dovedesc capabile să declanșeze mișcări colective de mare amploare. Sunt spaimele

capabile să facă mulţimile iraţionale și ucigașe, după exemplul oilor lui Panurge, care se precipită în masă din vârful unei faleze. Nu trebuie decât să ne amintim panica populaţiei americane ieșite în stradă când Orson Welles a lansat la radio celebra sa glumă intitulată Războiul lumii.

Dacă semnalele sunt emise repetitiv, circular, și mai ales dacă cei care le emit sunt percepuţi ca lideri sau ca modele și dacă utilizează argumente de autoritate, vom observa același tip de efect colectiv cu mișcări de proastă dispoziţie, de anxietate, de entuziasm… În 1998 am asistat la scene extraordinare de bucurie cu prilejul victoriei Franţei la campionatul mondial de fotbal: în Corsica, adepţii notorii ai independenţei au început să intoneze La Marseillaise, să fluture drapelul tricolor, bând șampania celor detestaţi… În schimb, am văzut populaţia de industriași, finanţiști, bancheri și alţi speculatori la bursă cufundându-se în panică și sinucigându-se în masă într-o mișcare colectivă total iraţională, cu prilejul crizei economice din 2008 – 2010.

Limba lui Adam

O experienţă crudă realizată în secolul al XII-lea de către Frederick al II-lea von Hohenstaufen demonstrează importanţa vitală pentru fiecare individ a vieţii în grup și a semnalelor etologice și sociologice (cuvânt, mimică, gesturi) care însoţesc situaţia colectivă. Suveranul Sfântului Imperiu Roman Germanic își punea o întrebare în același timp esenţială și fundamentală pentru epocă: care e limba originară a omului, cea pe care o vorbeau Adam și Eva în Grădina Edenului? Care puteau fi cuvintele pronunţate de fiinţele umane înainte de Babel? Obiectivul era de a reuși să determine care idiom al fiinţelor umane era folosit spontan de către copii dacă nu erau supuși niciunei influenţe culturale. Nu suntem departe de mitul copilului sălbatic, Victor de l’Aveyron, de Mowgli, Romulus

și Remus… Pentru a rezolva această enigmă, suveranul și-a imaginat o experienţă cvasiștiinţifică într-o vreme în care comitetele de etică nu existau. El a ales din poporul său șase copii, trei băieţi și trei fete, și i-a crescut în propriul palat. Consemnul era ca doicile să se ocupe bine de igiena lor, să-i hrănească, să le asigure haine și orice nevoi materiale, dar să nu le adreseze niciodată vreun cuvânt. Ideea sa era ca acești șase copii privaţi de orice model lingvistic să regăsească inevitabil limba lui Adam pentru a comunica între ei.

Copiii au murit cu toţii.

Probabil că nu absenţa vorbirii i-a ucis; în fond, copiii surdo-muţi nu mor dacă îşi primesc porţia de iubire. Fără îndoială că absenţa oricărei comunicări cu doicile lor i-a omorât, căci putem presupune că ele au extrapolat ordinul imperial și s-au abţinut să le adreseze gângureli, surâsuri, poate chiar mângâieri. Privaţi de semnale de tandreţe și de iubire.

Știm că mamele le vorbesc fără încetare bebelușilor, chiar şi atunci când nu sunt capabili încă să înţeleagă sensul cuvintelor, căci ele știu că aceștia percep intonaţia frazelor și o interpretează ca mesaje de iubire, de furie, de tristeţe, de fericire… Exact ca pisicile și câinii de companie, pruncii nu înţeleg sensul cuvintelor, dar reţin perfect intonaţia.

De fapt, asepsia relaţională este o otravă mortală pentru copilul mic. O albină privată de stup moare, chiar dacă este plasată într-un univers unde curge râuri de miere. Ea supravieţuiește, chiar dacă domnește foametea, cu condiţia să poată „vorbi” cu tovarășele ei. Puterea relaţiei gură-antenă.

Probabil că sihastrii, stâlpnicii și alţi asceţi care și-au petrecut viaţa de solitudine în niște refugii departe de societate aveau un sentiment de apartenenţă la o comunitate de credinţă, de religie, de filosofie, comunicau

prin rugăciune cu dumnezeul lor și, în fond, nu se simţeau niciodată cu adevărat singuri.

În cartea sa *Anticancer*, David Servan-Schreiber explică faptul că femeile atinse de cancer la sân care participă regulat la reuniuni animate de un psiholog au în mod semnificativ șanse mai mari de supravieţuire decât cele care rămân singure în colţul lor să se lupte cu boala. Putem să ne gândim că în timpul acestor reuniuni schimbul de informaţii, de reţete, de mesaje încurajatoare, îi conferă fiecăreia un sentiment de control, și că în plus, faptul de a fi parte integrantă a unei microsocietăţi de persoane având o legătură comună le favorizează apărarea imunitară.

Ca să nu murim, avem nevoie de dragostea vehiculată prin intermediul comunicării, fie verbale, fie nonverbale.

Informaţii nostime, informaţii neplăcute

Cu cât citesc și ascult mai mult informaţiile, cu atât mă întreb de ce totul pare făcut pentru a ne angoasa și pentru a ne deprima. Când mă gândesc că unul dintre jurnalele noastre televizate la ore de vârf era precedat de o muzică elaborată pornind de la tema centrală a filmului *Les Dents de la mer*, îmi spun că toată această punere în scenă este făcută cu bună știinţă, pentru ca nefericitul telespectator să fie pus în situaţia celui care se scaldă și vede năpustindu-se asupra sa rechinul informaţiei catastrofice. Cele 20 de ore la televizor sunt concepute ca o dramaturgie menită să captiveze publicul în toate înţelesurile cuvântului. Fără îndoială comicul Smain, cu sketch-ul său asupra celor 20 de ore de pe TF1 și expresia lui terorizată când aude indicativul, ilustrează cel mai bine intenţia mea. Audimat *(sistem de evaluare a audienţei televiziunii)* obligă!

Putem, de asemenea, să ne întrebăm după ce criterii

sunt alese subiectele tratate, pe atât de iraţionale par lucrurile. Este oare neapărat necesar să se repete pe toate undele că un nefericit de ștrengar a murit într-un camping căzând de pe o faleză și să fie trimis un reporter care să-i intervieveze *ad nauseam* pe nefericiţii părinţi care, lucru de neînţeles, nu o iau la fugă la vederea microfoanelor și a camerelor de filmat? Toate aceste lacrimi, toată această angoasă, această culpabilitate ne vor face oare mai buni, întărindu-ne? Cu ce scop e provocat plânsul în case?

Toate acestea sunt cu siguranţă triste, dar care este interesul acestui tip de știri? De ce se dorește emoţionarea cu orice chip a oamenilor cumsecade lipsiţi de apărare? Uneori numărul morţilor grupaţi este ales ca criteriu. Dacă cinci persoane mor într-un accident de mașină, se va crea o întreagă poveste, pe când dacă se produc simultan cinci accidente mortale de mașină în cinci locuri diferite, nu le vom evoca… totuși, dintr-un simplu punct de vedere matematic, cinci înmulţit cu unu este egal cu… cinci. Altă dată, contextul este mai mult sau mai puţin anxiogen. Vorbind din punct de vedere statistic, în fiecare vară, când o sută de persoane mor la munte, o sută douăzeci și cinci se înecă. Și totuși, două sau trei persoane care dispar în aceeași zi pe plajă nu vor avea practic dreptul la nicio menţiune naţională, poate doar un simplu paragraf în presa locală: „Un turist s-a înecat pe plaja Bled-sur-Mer”. În compensaţie, dacă un grup de alpiniști legaţi între ei cu o coardă sunt prinși de o avalanșă, titlul de pe prima pagină a ziarului va răsuna: „Neîndurătorul munte și-a așternut iar linţoliul său alb”. Pisicile și câinii copleșiţi de altitudine sunt mai de soi decât cei de lângă ocean? Fără doar și poate, avem dreptul la comentariul moralizator al unui ghid brăzdat de riduri din Chamonix care ne reamintește necesitatea pregătirii fizice experienţa indispensabilă a împătimiţilor muntelui cu diplome (ca și el), fără a mai vorbi de acei turiști inconștienţi și nefericiţi

care pleacă în espadrile și-n șort… De ce? În inconștientul nostru occidental, muntele, Olimpul, locul tradiţional de vilegiatură al zeilor și al vrăjitorilor, va rămâne un loc tabu, rezervat doar celor iniţiaţi?

Oare alpinismul ar trebui să fie abordat doar de către sportivii antrenaţi, pe când plaja necesită mai puţină pregătire fizică? Nu este mai puţin adevărat că, în aceeași idee, totul este făcut pentru a ne speria la simpla vedere a unui vârf înzăpezit!

Când o mamă citește, vede sau aude „Un coleg agresat cu o armă albă”, începe să tremure pentru copiii ei elevi: acest tip de informaţie este într-adevăr utilă sau necesară? Da, dacă se găsește o soluţie, dar tot ce s-a propus, brigadă de poliţie școlară, porţi securizate, percheziţii făcute de către profesori, absolut totul a fost în modul cel mai amuzant demontat de către specialiștii în domeniu și, bineînţeles, de către specialiștii în polemică. Atunci, spun și repet, la ce bun toată bătălia mediatică în legătură cu aceste chestiuni nefericite dacă nu rezultă decât un foc de paie.

Când nu găsim o explicaţie pentru accidentul zborului A330 de la Rio spre Paris, iar zeci de „specialiști” se perindă pe platourile de televiziune vehiculându-și fiecare propria ipoteză, mă sperii la gândul de a urca într-un Airbus, eu, care mă credeam în siguranţă cu Air France. Încă o dată, cât interes avem pentru a reveni mereu asupra unei tragedii care, procentual, nu reprezintă nimic în comparaţie cu accidentele rutiere? Peste un an, străbatem oceanul… unde sunt cutiile negre? Trebuie într-adevăr să reclamăm neputinţa sistemelor de cercetare? Cunosc în tot cazul un anumit număr de persoane a căror fobie la transporturile aeriene are legătură cu acest accident și, în plus, cu furtuna mediatică ulterioară. Același nocebo!

Frica nebunului

La Pau, în 17 decembrie 2004, o infirmieră și o ajutoare de îngrijitoare au fost ucise de un nebun furios. Una dintre ele a fost chiar decapitată. Mai rău este că în aceste împrejurări legea din 2007 a fost votată de către Adunarea Naţională. Li se aplică sancţiuni penale bolnavilor mintali consideraţi iresponsabili. La Grenoble, în anul 2008, un schizofrenic evadat ucide fără motiv un trecător, un student nefericit în vârstă de 26 de ani, a cărui singură vină a fost aceea de a se fi aflat acolo la momentul nepotrivit. Emoţia este intensă. Media se dezlănţuie. Sindicatele denunţă insuficienţa mijloacelor. Pentru prima dată în istorie, un președinte al Republicii scandalizat se duce într-un spital de psihiatrie și îi ceartă pe psihiatrii spitalelor publice. Tot discursul sau aproape tot este consacrat mijloacelor de a proteja populaţia de nebunii periculoși. Această admonestare prezidenţială declanșează un scandal cu sindicatele, profesioniștii, psihiatrii: pentru ei, misiunea lor este de a-și îngriji bolnavii, de a-i scoate din excluderea lor, nu doar de a proteja populaţia. Cine în acest moment ascultă protestele reprezentanţilor familiilor (Unafam) și pe cele ale pacienţilor (Înapsy)? Ei au totuși perfectă dreptate: în populaţiile de schizofrenici, rata criminalităţii este mai mică decât cea din populaţia generală. Păstrând toate proporţiile, sunt mult mai puţini asasini nebuni decât ucigași sănătoși! Cu alte cuvinte, riscăm mult mai puţin dacă ne plimbăm printre bolnavi mintal decât în oraș. Adevărata problemă este că bolnavii mintal sunt cel mai adesea victime și ei trebuie protejaţi de anumite fracţiuni ale populaţiei, proxeneţi, dealeri și alţi delincvenţi.

Nu cumva adevăratul scandal este că, în cincizeci de ani, niciun președinte nu a catadicsit să vină într-un spital de psihiatrie, deși acești bolnavi reprezintă o proporţie foarte importantă din numărul total de persoane

spitalizate? Rușine predecesorilor lui Nikolas Sarkozy, în particular rușine lui Charles de Gaulle, a cărui fiică era trisomică, și rușine lui Jacques Chirac, a cărui fiică anorexică a încercat să se sinucidă și al cărui ginere s-a sinucis. Toţi preşedinţii în exerciţiu s-au folosit de serviciile de pediatrie, de chirurgie, de medicină internă, de geriatrie, sau mai știu eu, dar niciunul nu a avut îndrăzneala de a privi nebunia în faţă și de a încerca compasiunea faţă de cei mai dezmoșteniţi concetăţeni ai noștri.

Este adevărat că electoratul nebunilor nu constituie o susţinere prea mare. De câte drame va fi încă nevoie pentru ca un președinte să revină să facă un tur în psihiatrie? Pacienţii spitalizaţi la psihiatrie vor fi într-o zi niște cetăţeni ca toţi ceilalţi?

Această poveste riscă totuși să lase importante sechele sanitare, căci pentru politicieni, administraţii și marele public prioritatea este de acum acordată unităţilor închise, fără îndoială indispensabile noii excluderi, ruinând astfel decenii de efort de dezagregare, de anulare a excluderii, de „întoarcere a schizofrenicului în oraș”. Logica îngrijitorilor din psihiatrie și cea a publicului înspăimântat îşi vor da vreodată mâna? La ora actuală, nimic nu este mai puţin sigur.

Mijloacele de comunicare în masă: eșecul unei contraputeri

(de Philippe Merlant și Luc Chatel, Paris, Editions Fayard, 20091)

Potrivit diferitelor sondaje, francezii nu se mai încred în jurnaliști, suspecţi de a fi aserviţi politicii și finanţelor. Conivenţele dintre cele două lumi (politică și jurnalistică) sunt numeroase și nefaste: Kouchner/Ockrent; Borloo/Schönberg; Strauss-Kahn/Sinclair…

În această lume endogamă, capacitatea de

autocritică se apropie de neant, pe când manifestarea recunoștinţei este regula, cum ar fi de exemplu promovarea unei cărţi, toate canalele conlucrând, de vreme ce a fost scrisă de un jurnalist.

„În Franţa, niciodată un director de redacţie sau un jurnalist nu a demisionat din postul său după ce a comis (și a recunoscut) o eroare gravă”. Putem totuși să amintim că Alain Genestar a fost ferm împins spre demisie.

Din cauza acestui climat de slăbiciune etică, presa este o putere sigură, dar nu mai este o veritabilă contraputere. Prin urmare, politicienii tind să preia controlul: concentraţie din ce în ce mai mare a titlurilor, diverse presiuni, convocări judiciare, reţineri, percheziţii, scotoceli; exemplele acestei pierderi a independenţei sunt numeroase.

Principiul precauţiei dus la extrem

Deși mai puţin spectaculoase, reacţiile de teroare continuă să fie create în întregime de autorităţile înlocuite de mijloacele media și viceversa. Printre marile spaime ale omenirii, cea de epidemii provoacă panici colective iraţionale, urme îndepărtate ale hecatombelor cauzate de ciumă, holeră, tuberculoză și, mai aproape de noi, gripă spaniolă sau SIDA, fără să uităm mitica gripă aviară, în legătură cu care numeroși oameni de ştiinţă se complac să repete că problema nu este atât de a ști dacă virusul se va transmite de la om la om, căci deja a făcut-o în trecut (gripa spaniolă), ci când se va produce acest lucru. Exemplul comuni-catului ce urmează ilustrează cum, cu bună credinţă, un minister jonglează cu frica evocând epidemiile în formă de baloane de săpun:

Epidemie de listerioza

Cabinetul secretarului de stat pentru Sănătate și acţiune socială

Paris, 22 feb. 2000 comunicat

Ultimele rezultate ale investigaţiei epidemiologice întreprinse de l'Institut de veille sanitaire (InvS) au permis reperarea principalului aliment responsabil pentru epidemia de listerioză.

Dominique Gillot, secretarul de stat pentru sănătate și acţiune socială, precizează că este vorba de limba de porc în aspic. Marca acestui produs nu a fost încă identificată. Acest aliment – care a fost consumat de majoritatea persoanelor bolnave interogate – este după toate probabilităţile principalul vehicul de transmitere a bacteriei *Listeria* care a provocat apariţia epidemiei de listerioză, atingând 23 de persoane din 19 departamente franceze.

InvS iniţiase o anchetă epidemiologică în 2 februarie, ca urmare a unei alerte declanșate de Centre naţional de reference des listeria (Institutul Pasteur, Paris), care identificase 6 bolnavi contaminaţi cu aceeași tulpină de Listeria. Ancheta epidemiologică a permis recenzarea până în prezent a 23 de cazuri, dintre care 7 decese și un avort. Analiza anchetelor alimentare comparând hrana consumată de bolnavi cu cea a persoanelor „martori" a permis incriminarea limbii de porc în aspic ca principal aliment responsabil de această epidemie.

Pe baza elementelor epidemiologice, o anchetă bacteriologică asupra alimentelor consumate este realizată în prezent, de comun acord, de către serviciile veterinare și serviciile consumului, concurentei și combaterii fraudelor. Această anchetă alimentară ar trebui să permită confirmarea în zilele următoare a puternicelor prezumţii epidemiologice actuale și să identifice sursa acestei epidemii.

În așteptarea confirmării formale a originii acestei epidemii, Dominique Gillot recomandă evitarea consumării limbii de porc în aspic. Ea le amintește pe de altă parte

persoanelor cu precădere sensibile la *Listeria* (femei gravide, persoane cu sistemul imunitar afectat, persoane în vârstă) să evite consumarea alimentelor cel mai frecvent contaminate cu *Listeria*: brânzeturi din lapte crud, pești afumaţi și anumite produse de mezelărie, cum ar fi pateul, carnea tocată și produsele în aspic.

Din aceeași sursă, se precizează: „Niciun bolnav fără mediu de dezvoltare nu a fost identificat”. Altfel spus, având în vedere cantităţile foarte mici de microbi conţinute în alimentele incriminate, doar persoanele cu un risc crescut (femeile gravide, persoanele cu imunodeficienţă, bătrânii, bebelușii) au fost în atenţie.

În principiu, vorbim despre epidemie în mod esenţial când toată populaţia este privită, nu doar subiecţii cu risc.

Oare totul a fost rezonabil? Nu ar fi fost oare mai logic să fie puse în gardă persoanele vulnerabile, decât să fie ruinate întreprinderile de produse congelate?

Cuvântul „epidemie” este definit ca o „creștere neobișnuită și subită a numărului de indivizi atinși de o boală transmisibilă existând într-o stare endemică într-o regiune sau la nivelul unei populaţii date, apariţia unui număr mai mult sau mai puţin crescut de cazuri ale unei boli transmisibile neexistând în mod normal în stare endemică într-o regiune dată”. Prin extensie, vorbim de epidemie când ne aflăm în faţa unei „multiplicări considerabile a cazurilor unei maladii (transmisibile, datorate unei carenţe din organism, sau altceva; intoxicare) sau ale unui fenomen biologic sau social (accident, divorţ, suicid etc.)”.

Putem vorbi despre epidemie dacă numărăm șase cazuri într-o ţară de șaizeci de milioane de locuitori? Chiar dacă, mai târziu, descoperim douăzeci și trei în douăzeci și nouă de departamente. Am vrea să declanșăm panică, deoarece n-am ști să procedăm altfel! Putem de asemenea să înţelegem atitudinea oamenilor politici și a

funcţionarilor, căci principiul de precauţie obligă – o reacţie considerată insuficient de energică din partea puterilor publice ar declanșa imediat o a nu știu câta polemică cu un risc de criză politică și de destituiri la cheie. Rezultatul a fost în tot cazul o neîncredere sporită din partea consumatorului faţă de mezelărie și un faliment programat al fabricanţilor de limbă de porc congelată.

Încă o dată, nu ar fi fost oare suficient să fie pusă în gardă populaţia cu factor de risc?

Vaca nebună

Această criză mondială care a pus în dificultate un întreg sector economic are la bază o „pandemie” care a lovit Europa: 175 de cazuri de encefalită spongiformă (155 în Anglia, 17 în Franţa, 2 în Olanda, 1 în Spania, potrivit cifrelor oficiale publicate în 20 noiembrie 2006). Ca un întreg spectacol, turme întregi de bovine au fost organizate și mediatizate la scară mare. Pe baza proiecţiilor matematice complexe, diferiţi cercetători de rang înalt prevestesc o catastrofă în Anglia, ajungând la moartea a milioane de britanici în deceniile următoare. Chiar dacă un articol din prestigioasă revistă Nature revede previziunile în scădere, ajungem să luăm în considerare un interval între 63.000 și 136.000 de victime până în anul 2040. Ziarele se delectează și reiau cu plăcere aceste cifre apocaliptice. Foarte multe persoane nu mai consumă carne de vită. Acţiunile unui lanţ de restaurante specializate în carne de vită se năruie. Ce se întâmplă de fapt?

La douăzeci și trei de ani – aşadar o generaţie – după descoperirea primului caz de encefalopatie spongiformă bovină în Marea Britanie, la douăzeci și opt de ani după primul caz francez, totul pare aproape reintrat în normal. Cât pe-aici ca numărul cazurilor de boală Creutzfeldt-Jakob să revină la ceea ce fusese înainte, adică nimic sau

aproape nimic.

Desigur că este întotdeauna mai ușor de zis ce ar fi trebuit făcut după ce lucrurile s-au întâmplat, dar, de exemplu, tăierea turmelor întregi pe baza descoperirii unui singur animal contaminat, deși deja știam că maladia nu se poate transmite direct de la un animal la altul, rămâne în întregime un mister. S-a spus că trebuie „să liniștim publicul prin măsuri spectaculoase capabile să înflăcăreze spiritele” (sic). Ne putem întreba dacă nu cumva, dimpotrivă, am terorizat mulţimile cu aceste ruguri demne de Evul Mediu. Sfânta Inchiziţie și execuţiile sale colective au urmărit același scop al exemplarităţii cu rezultatele pe care le cunoaştem.

În spaniolă, autodafe înseamnă „act de credinţă”. Suntem departe de „actul de știinţă”.

A fost, de asemenea, avansată ideea potrivit căreia faptul de a incendia carcasele putea preveni orice posibilitate de a le utiliza pentru fabricarea pudrei animale. De când adoptăm măsuri atât de radicale pentru a aplica o lege sau o reglementare? Vom face ruguri de Ferrari și de Porsche pentru a face să fie respectată limita de viteză pe autostrăzile franceze, viteză care a omorât mult mai mulţi oameni decât vacile nebune? Astăzi știm că o măsură atât de simplă ca interdicţia clară, netă și definitivă de a introduce orice materie animală în alimentele destinate rumegării ar fi fost de ajuns pentru a stopa net epidemia. Iar apoi, bunul-simţ, această virtute atât de puţin împărtășită, nu ne spune că dacă omnivorele, porcii, oamenii, șobolanii au dobândit prin evoluţie sisteme de apărare destinate să le protejeze împotriva pericolelor vehiculate de carnea alterată, erbivorele nu au niciun motiv să le aibă dezvoltate? Să nu uităm că strămoșii noștri îndepărtaţi din savana africană erau păsările de pradă și că tubul nostru digestiv se apără destul de bine împotriva acestui gen de agresiune.

Anunţul solemn al unei măsuri de interdicţie a introducerii oricărei substanţe animale în hrana erbivorelor ar fi fost probabil suficient pentru a liniști opinia publică și ar fi evitat ruinarea și disperarea unui mare număr de crescători, măcelari și fabricanţi de mezeluri… ca și tristeţea mea de a nu mai găsi acele delicioase garnituri din măduvă de vită, care mi-au încântat papilele gustative în copilărie! Fără a mai vorbi de un anumit număr de fobii alimentare și de faptul de a trebui să ne luptăm iarăși cu anorexicii cărora le este de acum ușor să justifice refuzul dramatic de a mânca orice fel de carne.

Dar principiul de precauţie obligă, nu-i așa? Acest tip de comunicare nefastă este în mare parte la originea unei noi maladii, ortorexia (a se vedea mai jos), varianta contemporană a ascezei recomandate de către marii mistici ai Evului Mediu.

După ciumă și holeră, iată că vin SIDA, gripa aviară, antraxul și scrapia, vaca nebună și pironii săi, gripa HIN1, pentru a încununa totul… Nu Dumnezeu este cel care pedepsește un popor profanator, ci insuficienţele științei noastre medicale… trebuie găsit un vinovat. Nu preotul de la amvon, ci mass-media va acuza puterile publice, medicina, capitalismul sălbatic și cinismul patronilor…

În orice caz, bietul cetăţean al secolului al XXI-lea nu este mai avansat decât strămoșul său medieval… numai că nu mai are bisericile pentru a se liniști prin simpla credinţă și, în plus, informaţiile pe care le primește sunt contradictorii… Cine îl va ajuta? Psihiatri de tot felul, antrenori, meditaţie, guru, secte – în ce să se recunoască?

Cum se trăiește cu stresul mediatic?

Încă de dimineaţă, cetăţeanul obișnuit îşi începe ziua ascultând canalul de știri preferat. Potrivit vitezei cu care înfulecă micul dejun, face duș și se spală pe dinţi, el sau ea

va avea dreptul la un ciclu complet – ba chiar două – de ştiri (rele) difuzate iar şi iar. Cu toţii avem în minte imaginile revăzute de mii de ori ale bombardării Bagdadului sau ale avioanelor care s-au năpustit asupra Turnurilor Gemene din New York. Dar dacă este bolnav, are timp liber sau lucrează acasă, respectivul cetăţean riscă să se adâncească într-o dependenţă cu puţin mai slabă decât alcoolismul sau tabagismul. Povestea adevărată care urmează ilustrează bine acest fenomen.

Marie-Genevieve are 51 de ani şi un temperament anxios, dar, de vreme ce este o femeie activă, cu înalte şi multiple responsabilităţi profesionale, „este sigură pe ceea ce face", după cum spune. Ca toţi angoasaţii, ea nu conjugă verbele decât la viitor, după exemplul acelor gali care trăiau cu frământarea că într-o bună zi, mâine probabil, o să le cadă cerul în cap. Trebuie deci „să prevezi pentru a preveni", atât cât se poate face. Dis-de-dimineaţă ascultă meteo şi o dată sau de două ori pe zi se conectează la Internet pentru a vedea cum va fi timpul. Ea controlează, de asemenea, starea traficului rutier. La trezire şi înainte de a se culca, ascultă BFM, canalul de informaţii financiare. Şi îl ceartă aspru pe soţul ei dacă are răutatea de a schimba frecvenţa radio. Respectând aceste mici manii, totul este bine. Dar, într-o zi, cerul întreprinderii sale se năruie deasupra ei. Este faliment. Marie-Genevieve este prăbuşită şi umilită, pentru că practic nu a prevăzut nimic, departamentul de care răspundea fiind unul dintre cele mai înfloritoare. Nu mai doarme, nu mai mănâncă şi izbucneşte în plâns fără încetare. Medicul îi recomandă o pauză. Cel puţin teoretic, spune el. În ciuda unui tratament bine coordonat şi a unor întâlniri frecvente şi regulate cu un psihoterapeut, starea sa este departe de a se ameliora. Devine certăreaţă cu ai săi şi emite gânduri negre căci, după ea, „viaţa nu mai trebuie trăită când eşti un nimeni". Într-o zi, soţul, sătul,

cere să se întâlnească cu medicul curant. El nu mai suportă că soţia sa ascultă canalul de ştiri încontinuu de dimineaţă până seara, îngurgitând de zece ori, de douăzeci de ori pe zi aceeaşi porţie de informaţii catastrofice. A încercat o dată, de două ori să-i sugereze să se oprească, dar a fost înfruntat fără menajamente.

După negocieri, s-a decis în cele din urmă, în acord cu medicul, o dezintoxicare progresivă. Începe o negociere dură. Marie-Genevieve va trebui, în prima zi, să nu asculte decât trei ore de ştiri, apoi două ore în a doua, apoi o oră, apoi cinci minute mai puţin în fiecare zi. După o săptămână de regim, ea îşi dă seama cât de nocivă este această informanie şi schimbă ea însăşi frecventa canalului de ştiri în favoarea radioului clasic. Din ziua aceea, îşi regăseşte seninătatea, pofta de mâncare şi odihna.

Această poveste poate părea ciudată, şi totuşi! Dependenţa de canalele de ştiri este o realitate de care corpul medical şi jurnaliştii ar trebui să fie conştienţi, ca şi publicul larg. Tehnicile de dezintoxicare sunt uneori necesare şi adesea pot părea crude.

Aceşti români sunt nebuni

În România, o propunere de lege a fost votată în unanimitate în 25 iunie 2008. Textul „obligă mijloacele de comunicare în masă să difuzeze cel puţin 50% de informaţii pozitive pentru a evita, potrivit iniţiatorilor ei, extraordinara nocivitate a informaţiilor negative şi efectele lor ireversibile asupra sănătăţii şi a vieţii oamenilor” (*Le Monde, 26 iunie 2008*). N-am şti să spunem mai bine. Intenţia poate părea demnă de laudă, pentru că este vorba despre binele poporului la care s-au gândit politicienii responsabili, deşi un pic cam paternalişti.

Totuşi, există riscuri în luarea unor asemenea decizii. Procedeul constând în adormirea publicului cu ştiri liniştitoare face parte din tehnicile de propagandă utilizate

de regimurile dictatoriale, de la Hitler la Stalin, de la Nero la Mao. „Este miezul nopţii, bravi oameni, totul e bine, puteţi să dormiţi!” Asta nu-i împiedica deloc pe asasini, borfași și alţi hoţi să-și facă treburile sinistre. Și pe seniorul local să strângă impozitele. Celălalt pericol este de a crea un întreg univers bleu și roz, angelic și, deci, artificial. Este imposibil aşadar să decretăm uzajul știrilor bune fără a risca să cădem în anumite excese, între dictatură și Disneyland! Cu toate acestea, va fi interesant să urmărim experienţa românească cu lupa. Această lege va rămâne literă moartă (cel mai probabil), va reda informaţia mincinoasă, o va steriliza?

Pe de altă parte, care ar fi criteriile care permit stabilirea faptului că o informaţie este pozitivă sau nu? De exemplu, dacă la rubrica meteo este anunţată ploaie, aceasta este o știre rea pentru vilegiaturiști și pentru industria turismului, dar poate constitui o informaţie pozitivă pentru cultivatori. Pe scurt, sunt multe probleme de rezolvat! Criza financiară este o știre rea pentru mulţi dintre noi, dar este o știre bună pentru mecanicii care repară mașinile mai tot timpul în pană, deoarece oamenii le schimbă mai rar. Ea face, de asemenea, să înflorească întreprinderile de reșapare a pneurilor, căci conducătorii auto nu-și mai permit să cumpere unele noi. Scăderea numărului de accidente de circulaţie după instalarea radarelor automate reprezintă o știre bună pentru societate, dar nu și pentru ciocli, nici pentru mecanicii auto!

Mi se va răspunde că în trecut au avut loc mai multe tentative de lansare a unor jurnale informative pozitive și că toate, cu excepţia magazinelor populare, au eșuat, de parcă populaţia nu era avidă decât de catastrofe. Iarăși sânge! Tocmai a fost anunţată crearea unui nou canal de televiziune, Nouveaux-Mondes. Potrivit site-ului său oficial, acest „canal nou de televiziune dorește să dea cuvântul

organismelor și persoanelor care contribuie la ameliorarea condiţiilor de viaţă din Franţa ca și din străinătate […]. Tonul: linia editorială se sprijină pe un ton voluntar și în mod hotărât optimist. Pe Nouveaux-Mondes, convivialitatea, pertinenţa și umorul sunt obligatorii”. Titlurile emisiunilor sunt elocvente și în contracurentul catastrofismului ambiant: Bucurie la Burkina, Zero despădurire în Amazonia, Dezvoltare fără frontiere… Va fi interesant de urmărit evoluţia televiziunii Nouveaux-Monde. Emulii Casandrei vor avea ei dreptate, iar poporul avid de jocurile sângeroase ale arenei va întoarce spatele sau, dimpotrivă, dorinţa de optimism va avea câştig de cauză? De urmărit.

Un anumit număr de oameni au înţeles pericolele suprainformării. Prin urmare, ei au încercat să stăvilească ceea ce considerau a fi o otravă recurgând la alte metode. Am discutat despre români și exigenţa lor privind o cotă de știri pozitive. Putem observa, de asemenea, sistemul de filtrare pus în funcţiune de chinezi.

Cum publicul (deci noi) nu reţine decât știrile rele

Într-un studiu realizat de o tânără pensionară, procentajul de știri bune, de știri neutre și de știri rele a fost evaluat de-a lungul a două perioade ale toamnei din 2008, înainte și la începutul crizei financiare marcată de falimentul băncii Lehman Brothers. Să notăm că această evaluare este prin forţa împrejurărilor subiectivă.

O ascultătoare pensionară a notat, cu stiloul și cronometrul în mână, numărul și durata fiecărei informaţii, repartizându-le în mod arbitrar și după propria ei sensibilitate în trei categorii, pozitive, negative și neutre.

Această repartiţie ar putea fi criticată, căci, am văzut, o știre ca „plouă” poate fi pozitivă pentru un agricultor și negativă pentru un turist, dar autoarea nu

avea mijloacele de a spori eșantioanele de ascultători evaluatori.

Pentru a crește numărul de eșantioane și pentru a compara două perioade, una „normală” și una „de criză”, pensionara a repetat măsura după 15 septembrie 2008.

— Total înainte de criză

Știri pozitive: 56 = 117 minute

Știri negative: 79 = 161 minute

Știri neutre: 88 = 170 minute

— Total în timpul perioadei de criză

Știri pozitive (în afară de alegerea lui Obama): 36 = 63 minute

Știri negative: 50 = 80 minute

Știri neutre: 47 = 100 minute

— Total general a doua perioade care regrupează 28 de jurnale (radio sau televiziune)

Știri pozitive: 92 = 180 minute, fie 3.29 pe jurnal, pentru o durată medie de 1.96 minute

Știri negative: 129 = 241 minute, fie 4.61 pe jurnal, pentru o durată medie de 1.87 minute.

Știri neutre: 135 = 270 minute, fie 4.82 pe jurnal, pentru o durată medie de 2 minute.

— Total pe media

Europe 1: pentru 5 jurnale

Știri pozitive: 11 = 17 minute, fie 2.2 pe jurnal, pentru o durată medie de 1.545 minute.

Știri negative: 13 = 24 minute, fie 2.6 pe jurnal, pentru o durată medie de 1.85 minute.

Știri neutre: 15 = 33 minute, fie 3 pe jurnal, pentru o durată medie de 2.2 minute.

France Inter: pentru 2 jurnale

Știri pozitive: 6 = 8 minute, fie 3 pe jurnal, pentru o

durată medie de 1.3 minute.

Știri negative: 7 = 9 minute, fie 3.5 pe jurnal, pentru o durată medie de 1.29 minute.

Știri neutre: 5 = 6 minute, fie 2.5 pe jurnal, pentru o durată medie de 1, 2 minute.

Radioul este clar mai puţin pesimist decât televiziunea.

LCI: pentru 5 jurnale

Știri pozitive: 8 = 17 minute, fie 1.6 pe jurnal, pentru o durată medie de 2, 125 minute.

Știri negative: 22 = 44 minute, fie 4.4 pe jurnal, pentru o durată medie de 2 minute.

Știri neutre: 23 = 49 minute, fie 4.6 pe jurnal, pentru o durată medie de 2.13 minute.

LCI este canalul de televiziune cel mai puţin pesimist.

France 2: pentru 5 jurnale

Știri pozitive: 21 = 58 minute, fie 4.2 pe jurnal, pentru o durată medie de 2.76 minute.

Știri negative: 24 = 50 minute, fie 4.8 pe jurnal, pentru o durată medie de 2.08 minute.

Știri neutre: 25 = 73 minute, fie 5 pe jurnal, pentru o durată medie de 2.92 minute.

TF1: pentru 7 jurnale

Știri pozitive: 34 = 58 minute, fie 4.85 pe jurnal, pentru o durată medie de 1.71 minute.

Știri negative: 41 = 75 minute, fie 5.86 pe jurnal, pentru o durată medie de 1.83 minute.

Știri neutre: 41 = 73 minute, fie 5.86 pe jurnal, pentru o durată medie de 1.78 minute.

TF1 este al doilea canal de știri pesimiste dintre toate canalele avute în vedere de acest studiu pe durata

perioadei luate în considerare.

France 3: pentru 5 jurnale, dintre care un JT în ziua alegerii lui Barak
Obama
Știri pozitive: 18 = 52 minute, fie 3.6 pe jurnal, pentru o durată medie de 2.89 minute.
Știri negative: 31 = 59 minute, fie 6.2 pe jurnal, pentru o durată medie de 0.76 minute. Nu este un bombardament, ci o mitraliere.
Știri neutre: 19 = 46 minute, fie 3.8 pe jurnal, pentru o durată medie de 5.11 minute.
Pe lângă știrea cu alegerile americane, France 3 rămâne de departe cel mai pesimist mijloc de comunicare în masă avut în vedere de acest studiu pe durata perioadei considerate.

Prima constatare
Știrile negative sunt departe de a fi predominante, așa cum credeam, iar dacă însumăm știrile pozitive și pe cele neutre, vor fi net mai multe decât cele negative. Sunt aşadar victima a ceea ce statisticienii numesc un mijloc indirect de selecţie: înainte de demararea acestui studiu, eram convins că voi găsi o majoritate covârșitoare de știri negative; de fapt, ca majoritatea oamenilor, le păstrez în mod preferenţial în memorie pe cele negative și am tendinţa de a „uita” sau de a le neglija pe cele pozitive și pe cele neutre.

A doua constatare
Televiziunea este categoric mai panicardă decât radioul. Este șocul (programat) al imaginilor.

A treia constatare
Din motive comerciale ce ţin de audienţă, credeam

(ca mulţi dintre prietenii mei), din punct de vedere ideologic, că mijloacele de comunicare în masă private, mai ales TF1, considerate senzaţionaliste, vor fi mai pesimiste decât canalele publice. Nicidecum.

A patra constatare

JT-urile (jurnale televizate) nu sunt singurele mijloace de informare. Paginile de întâmpinare gen Yahoo sau MSN au un impact considerabil. De exemplu, pe o pagină de întâmpinare Yahoo văzută la întâmplare în vara lui 2009 putem contempla fotografia unei fetiţe purtând o mască cu un titlu îngroșat: „Sunt 10!” Să notăm semnul exclamării și comentariul: „Nu 7 elevi au fost contaminaţi cu gripa A aproape de Toulouse, ci 10!” Apoi: „7 persoane ucise la Teheran”, „Michelin intenţionează să suprime 1.500 de posturi în Franţa”, „O deţinută evadează dintr-o închisoare” și CAC 40 în scădere. Toate știrile sunt aşadar puse în evidenţă, accentul fiind pus pe senzaţional prin titlurile îngroșate, pentru a obţine numărul maxim de clicuri. Este adevărat că, cu cât explorăm mai mult, cu atât vom stimula atenţia, legăturile vor fi activate… Și deţinătorul de site-uri îşi va câştiga mai bine existenţa.

Niciun mijloc indirect de selecţie aici. Sută la sută știri negative, zahăr pur, garantat!

Comentariu

Acest studiu realizat de o singură persoană nu este evident reprezentativ pentru sensibilitatea populaţiei în general, nici pentru impactul general al jurnalelor televizate. De altfel, acesta nici nu era obiectivul său. Totuși, studiul demonstrează dinainte un întreg fenomen bine-cunoscut de statisticieni: publicul este mult mai puţin obiectiv decât media și are tendinţa de a reţine doar ceea ce știa deja sau ceea ce îl frapează. Este vechea poveste a trenurilor care sosesc la timp și care sunt mult mai puţin

interesante și memorabile decât cele care sosesc cu întârziere. Nu este ceva foarte nou, dar merita probabil să fie confirmat cantitativ. Această constatare are totuși niște consecinţe sanitare enorme, căci răspândirea stresului nu are la bază natura sau numărul real al factorilor de stres, ci trăirea stresului de-a lungul filtrării emoţiilor noastre. Visez la un studiu care să măsoare consecinţele cardiovasculare (accelerarea pulsului, pierderea coerenţei cardiace) declanșate de diferite JT. Vom vedea probabil că teza acestei lucrări, „mijloacele de comunicare în masă ne îmbolnăvesc”, este departe de a fi inexactă.

Concluzie

1 – Omul, acest animal masochist, reţine preferenţial știrile negative, se hrănește cu ele şi… asta îl îmbolnăvește!

2 – Este foarte ușor să denunţi intoxicarea mediatică a „jurnaliștilor de senzaţie”. În compensaţie, aceștia din urmă ar trebui să fie conștienţi de impactul mult mai puternic al știrilor negative decât al celor pozitive și să ţină cont de el. În plus, nu trebuie să uităm că în zilele noastre presa este departe de a fi singurul sistem de informare. Internetul cu forumurile sale a devenit un actor de prim-plan și lansează fără încetare zvonuri, calomnii, buzz-uri fără niciun caracter regulat: „vaccinul îmbolnăvește mai mult decât gripa”; „deputaţii noștri sunt toţi vânduţi sectelor”; „antenele cu releu produc cancer”; „vom muri cu toţii de boala vacii nebune”; „jungla periferiilor”… Și alte matrapazlâcuri.

Și acum chiar că putem vorbi de intoxicare.

Nu sunt nebuni chinezii? Sirenele oceanului Google

Ierarhii Imperiului Mijlociu au citit fără îndoială și au meditat la Odiseea, cu precădere la pasajul despre sirene,

a căror comunicare muzicală poate duce la ruinarea oamenilor. Concluzia lor a fost că singura manieră de a nu ceda sirenelor informaţia era de a face precum Ulise, adică de a astupa urechile vâslașilor. Asta s-au străduit chinezii să facă până în prezent.

Departe de a trage aceleași concluzii ca românii, chinezii consideră că neregularitatea, ca să nu spunem completa anarhie care guvernează sistemul Internetului în general, și Google în particular, pot constitui un pericol major pentru populaţiile naive, altfel spus nedeprinse de secole cu o libertate neîncadrată cu stricteţe. Așadar, s-au decis să înalţe, în termenii lor, un „mare zid informatic”, cenzurând Google, ducând o luptă de titan cu operatorul american. Este de bonton, cu alte cuvinte corect din punctul de vedere al Occidentului, să-i blamezi pe cenzorii comuniști autoritari și totalitari… dar se înșală ei întru totul? În fond, mulţumesc lui Dumnezeu, nu se difuzează pe canalele naţionale filme pornografice, sadice, pedofile, și nu i-ar veni nimănui ideea de a vorbi de cenzură în acest caz. Atunci de ce toată lumea sare-n sus pentru a apăra libera circulaţie a unui mijloc de comunicare în masă care vehiculează toate aceste teme și altele pe deasupra? China nu are ea dreptul de a-și proteja populaţia pe care o consideră încă incapabilă de a face triajul informaţiilor primite? Să presupunem că populaţiile occidentale sunt capabile… Lucru pe care actualitatea îl dezminte în fiecare zi.

Mi se va răspunde că cenzura este o manieră de a menţine poporul în stadiul copilăriei, că este mai bine să educi decât să interzici, și este adevărat, din acest punct de vedere China nu este în vârf. Dar noi de ce nu mai educăm? Unde sunt programele școlare pedagogice care să-i înveţe pe copii și pe adulţi să facă selecţia pe Internet? Cum să sperăm că oamenii nu vor naviga pe site-urile sensibile, stupide sau perverse, câtă vreme îi abrutizăm *ad*

nauseam cu emisiuni de telerealitate ca Insula Tentaţiei?

Și în final cui îi va păsa, dragonului sau vulturului?

Putem paria că Internetul va sfârși prin a găsi mijlocul de a ocoli respectivul zid, aducându-l la rangul de linie Maginot. Totuși, așteptând înfrângerea sa anunţată, China a publicat în 7 iunie 2010 o carte albă apărând marele zid și recomandând „recursul la mijloace tehnice în acord cu legile existente și normele internaţionale pentru a preveni și reprima efectele nocive ale informaţiilor ilegale privind securitatea statului, interesul public și sănătatea minorilor”. Afurisit amalgam de politică și sex, fără îndoială, dar conștientizare în egală măsură a efectelor nocive, nocebo ale unei informaţii neconforme (ideologiei, bunelor moravuri?) asupra sănătăţii unei naţiuni.

Panică organizată: nostalgia numai este ce era odată

Cine este aşadar acest Lucifer ursuz care îndeamnă publicul să se delecteze cu informaţiile stresante, neliniștitoare, stârnind panica, și să caute cu precădere mijloacele de comunicare în masă capabile să le satisfacă în permanenţă?

Fără să vreau să mă erijez în plicticoșii bătrâni nostalgici și să pretind că „era mult mai bine înainte” (când eram tânăr, evident), trebuie să mărturisesc că regret știrile de pe vremuri. Când, cu tonul său inimitabil, reporterul elogia minunile tehnologice ale „mașinii de spălat vasele care ușurează munca în gospodăria modernă”, îl onora pe președintele care prelua mandatul, mirosea buchetul înmânat învingătorului Turului Franţei. Nici vorbă atunci de a întuneca tabloul cu consideraţii ecologice, suspiciuni de dopaj, polemici îndoielnice. Pe atunci celebram premiul Cognacq-Jay al mamelor merituoase și al celor doisprezece ţânci ai lor fără să ne gândim la prădătorii pedofili ascunși în umbră. Când

hamalii halelor îi făceau daruri președintelui Republicii, nu ne întrebam dacă fructele și legumele sunt de sezon și dacă au fost produse fără a consuma prea mult petrol, dacă nu sunt organisme modificate genetic și dacă agricultura este într-adevăr biologică. Nici numiţii hamali ai halelor nu-şi trădau clasa. Când un campion aducea o medalie, bătea un record, nu-l bănuiam imediat de dopaj. Ne bucuram într-un mod naiv, prostesc aș spune. Despre fericire vă vorbesc!

Enervare sau vagă nostalgie?

Ce-ar fi spus dragile mele crainice despre vulcanul islandez? Dacă aceeași erupţie ar fi avut loc în urmă cu treizeci de ani, am fi închis aeroporturile, apoi le-am fi redeschis după îndepărtarea ameninţării. Nu cred că ne-am fi dat de ceasul morţii să știm dacă principiul de precauţie constituţional a fost depășit sau nu. Când are loc un tsunami spunem că este un val seismic, plângem morţii și nu acuzăm autorităţile.

Trebuie să fi fost caraghios de agreabilă această absenţă a polemicii sistematice… cel puţin pentru supravieţuitori.

Primul nivel are virtuţi de mult timp uitate. Privite cu ochi contemporani, „știrile” de atunci, ritmate cu „reclame” fără pretenţii de Jean Mineur *(pionier al publicităţii și al cinemaului publicitar*), pot părea într-adevăr candide, ba chiar mieroase, dar ce reconfortante trebuie să fi fost pentru părinţii noștri!

Nostalgie ce ne ai în puterea ta… Toate acestea s-au sfârșit, suntem în era „știrilor”, a „actualităţilor” și a „info people”. Fără să mai vorbim de scoopuri, teasinguri, pitchuri, buzzuri, twittere și alte info trash. Lol! Eu ador documentarele cu animale și de când eram mic mă delectam privind coloniile de marmote, obiceiurile babuinilor, splendorile recifelor de corali. Mărturisesc că

astăzi ezit înainte să dau pe Planete, National Geographic sau Ushuaia, știind că, chiar dacă filmele sunt de o calitate net superioară celor de pe vremuri, mi s-ar tăia elanul la comentariul final: drăguţul șoarece săritor, maiestuosul varan, elefantul din Africa sunt, ca și semenii lor, sortiţi unei dispariţii apropiate, cauzată de nepăsarea oamenilor, de nevoile autohtonilor, pe care nu-i putem totuși blama, căci sunt victimele prădătorilor capitaliști occidentali. Știu, lucrurile stau chiar așa, publicul trebuie sensibilizat, dar mi-ar plăcea să pot din când în când să contemplu o turmă de antilope, un grup de gazele Thomson sau de antilope cu coarne lungi fără să mi se facă morală, ci doar pentru că sunt încântătoare.

Universul era mai simplu și mai calm când jurnaliștii erau mai puţin „la curent”. Și când nu se temeau să treacă drept niște provinciali naivi și nu căutau mica bestie rebotezată „polemică” de fiecare dată când avea loc un eveniment.

Este adevărat că lumea de atunci se refăcea cu greu după două războaie atroce și era însetată de optimism, de candoare și de blândeţe, pe când acum, în vremea noastră, totul e bine sau în aproape bine dacă este să comparăm securitatea care domnește Occident de mai bine de șaizeci de ani, după masacrele din secolul trecut. Poate că ar trebui să admitem că putem, fără să riscăm prea mult, să ne jucăm de-a frica:

Lupule, ești aici?

Mă auzi? Să ne plimbăm prin pădure...

Ora culpabilizării

Între culpabilitatea puterilor publice acuzate că sunt de stânga de către presa de dreapta și viceversa și acuzaţia publicului energivor și risipitor de resurse, nu mai știm căror sfinţi să ne închinăm.

Dacă dimineaţa când mă duc la serviciu rămân pe

peron din cauza unei greve a transporturilor, nu pot nici măcar să urlu fără să mă simt vinovat faţă de acești „ticăloși de greviști tocmai buni să-i agaseze pe cei care muncesc”, căci un reportaj cu atenţie selecţionat mi-ar demonstra că oamenii bravi ca mine sunt cu siguranţă un pic stânjeniţi, dar că ei îi susţin în pofida a orice pe greviști și revendicările lor îndreptăţite. Numai dacă nu aș fi făcut efortul de a selecţiona un alt canal care nu i-a intervievat decât pe cei care protestează. Cum să te orientezi?

Informaţia online a devenit așa de penetrantă că un nefericit de Jivaro nu poate să se zgârie la degetul mic cu sarbacana sa în îndepărtata Amazonie fără ca planeta să fie informată în timp real. Și media să gloseze la nesfârșit cu mese rotunde de experţi și reportaje selective, fără a mai vorbi de avizul sociologilor, antropologilor, și al acelor „psihologi” de toate felurile. Intervenţie la Camera Deputaţilor, răspuns din partea guvernului… „A cui e vina?” a devenit principalul motor al media. Ah, nesiguranţa lumii moderne, incuria puterilor publice și a guvernului, care nu este capabil să reglementeze folosirea sarbacanelor… uitând că, în Evul Mediu, în Renaștere și până la începutul secolului al XX-lea, nu încăpea vorbă să ieși fără escortă după apusul soarelui, căci riscai să fii prada hoţilor de buzunare, a vagabonzilor, a șoferilor, a marilor tovarăși, a borfașilor și a altor domni războinici.

Chiar dacă anumite periferii contemporane nu sunt tocmai grădini ale Edenului, nu cred că voi cădea într-un angelism blajin afirmând că este mai bine să trăiești acolo în comparaţie cu cursurile miracolelor de altă dată. Pentru cei care nu ar fi convinși, fac apel la cronicile medievale și la sufletele lui Victor Hugo, Eugene Sue, François Villon și Alexandre Dumas! (Fără a-l uita pe Torquemada!) Am putea obiecta că acest punct de vedere nu schimbă nimic pentru aceia care trăiesc la periferiile zise sensibile, pentru că ei încearcă un sentiment de spaimă. Și este

adevărat, doar că, dacă am evita să le spunem în permanenţă că trăiesc în junglă și dacă am înceta totodată să-i mai gratificăm pe prădătorii HLM întinzându-le fără încetare microfonul, am putea spera că sentimentul primejdiei, ca și primejdia, se vor diminua.

Este foarte simplu, pentru mine – acest gen de ciocănire continuă mă îmbolnăvește, chiar dacă știu că ciocănitul este mai mult în capul meu decât în realitatea obiectivă. Chiar dacă nu este deloc adevărat, am impresia că sunt un șobolan supus la stresuri permanente și incontrolabile… Și voi sfârși prin a mă teme de cancer, căci îmi văd apărarea imunitară scăzând din cauza multiplicării emoţiilor mediatice negative. Ajuns la acest punct, ar fi nesăbuit să îmi măsor procentul de cortizol, de noradrenalină, să-mi fac un control complet în căutarea unui ulcer, a unei hipertensiuni, a unei boli Alzheimer, ce știu eu?

Homeostazia presei

(Acest fragment a fost inspirat de un articol al șefului de escadron al jandarmeriei Formell; sursa – Internet)

De când Revoluţia franceză și apoi legea din 29 iulie 1881 au garantat libertatea presei, a fost instalat un sistem de autocenzură de parcă diferitele mijloace de comunicare în masă ar forma un organism capabil să se autoregleze. Puterea nemaiputând, ca în vechiul regim, să se dedea la un control a priori, ci numai a posteriori și doar pentru a reprima defăimarea și injuriile, presa a început să se controleze spontan ea însăși în anumite domenii. Astfel, cu prilejul răzmeriţelor de la periferiile Parisului din anul 2005, a fost proclamată starea de urgenţă, ceea ce în termenii legii din 1955 ar fi putut să conducă la restrângerea drastică a libertăţii presei. Această posibilitate pare să nici nu fi fost luată în calcul de guvern, atât este de bine ancorată în cultura noastră

libertatea respectivă. În compensaţie, canalele media, îndeosebi France 3, au decis să nu mai publice numărul mașinilor incendiate, pentru a nu alimenta supralicitarea între cartiere. Frumos act de civism subliniat de presa mereu gata să se autocenzureze. Totuși, faptul că jurnalele nu mai sunt sponsorizate de stat, ci de publicitate, le împinge să fidelizeze, ba chiar să încerce să-și crească audienţa, și deci să facă întotdeauna mai mult în planul senzaţionalului, considerat furnizor de clienţi.

Și portmoneul părând mai apropiat de creierul drept, emoţional, decât de cel stâng, raţional, articolele evenimenţiale primează de acum pe tribune și cronicile de reflecţie sau de analiză, după modelul canalelor de informaţie unde faptul brut și neverificat este livrat din plin. Problema este că memoria afectivă e mai durabilă decât memoria factuală. De exemplu, peste zece ani, îmi voi aminti că un anume film era plictisitor sau pasionant, înflăcărat sau amuzant, chiar dacă nu-mi mai amintesc foarte bine povestea și distribuţia. Așa se face că termeni ca „lepădătură” sau „ștergător de mare presiune” sunt definitiv înscriși în memoria noastră colectivă, deși știm astăzi că reportajul emisiunii *Arret sur images*, care a fost sursa lor, era un montaj ideologic destinat să-l discrediteze pe ministrul de interne de atunci. Repetiţia mesajului are ca efect stimularea mai puternică a creierului emoţional, de unde acest sentiment de intoxicare penibilă resimţită frecvent. În fine, recrutarea jurnaliștilor – toţi absolvenţi ai aceleiași universităţi – tinde să le niveleze modul de exerciţiu. Este frapant în această privinţă să constaţi că cel mai apreciat jurnalist de la noi din ţară, Jean-Michel Aphatie, chiar dacă a absolvit una dintre aceste școli (IUT de jurnalism din Bordeaux), nu provine chiar din același mediu, începându-și cariera la vârsta de 14 ani ca lucrător într-o cafenea, de parcă publicul ar fi avut nevoie de o voce diferită. Ar trebui să supunem la vot accentul său sud-

vestic!

Criza economică mondială sau când informaţia manipulează informaţia

Până în prezent, doar jurnalele sportive erau capabile să creeze evenimentul care să permită vânzarea ziarului. De exemplu, când tirajul lui *Equipe* se plafona, îi era suficient să suscite o nouă competiţie sportivă, un meci, o polemică asupra unui jucător pentru a avea din nou vânzare. Nu este puţin lucru că acest jurnal a creat Turul Franţei. În zilele noastre, avem într-adevăr sentimentul, citind și ascultând comentariile cronicarilor economici, că și ei procedează în aceeași manieră. Bursa este un monstru iraţional ale cărei cote nu urmează cu nimic realităţile economice ale întreprinderilor. Oamenii de afaceri se supun fără să pună întrebări schimbărilor de dispoziţie, zvonurilor nefondate, epidemiilor de panică, stărilor sufletești. Spiritul de turmă panurgic domnește, de asemenea, din plin.

Când Jérôme Kerviel *(angajat al Société Generale care în 2008 a păgubit banca cu aproape 5 miliarde de euro în urma unor tranzacţii frauduloase)* se apără în faţa judecătorilor, el îşi explică nevinovăţia prin aceea că șefii nu l-au urmărit îndeaproape.

Este ca și cum un conducător auto ar spune: „Nu este vina mea dacă am provocat un accident prin exces de viteză, este vina puterilor publice pentru că niciun radar sau niciun poliţist nu se aflau acolo pentru a mă împiedica”. Vedem de exemplu cursul anumitor acţiuni prăbușindu-se în timp ce societăţile vizate se poartă perfect normal și bilanţurile lor sunt înfloritoare, iar asta tocmai pentru că șeful Trezoreriei americane sau europene a făcut o declaraţie intempestivă. Ca să nu mai vorbim de întreprinderile care activează în sectorul sănătăţii, de strângerea deșeurilor sau de mediu, este clar că oamenii

vor continua să se îmbolnăvească, să aibă nevoie să fie operaţi, să îmbătrânească, să producă deșeuri, să polueze planeta. Totuși, acţiunile tuturor acestor grupuri mari au eșuat în mod spectaculos, în ciuda celor mai pozitive bilanţuri.

Când euro urcă, ni se argumentează că este catastrofal pentru exporturile noastre, produsele noastre sunt prea scumpe, dar când scade, cum este cazul crizei din 2008 – 2010, aceasta scumpește importurile noastre, în special petrolul, și este rău pentru imaginea Europei. Înainte, ţăranii și negustorii erau renumiţi pentru nemulţumirile lor. Acum e rândul economiștilor. „Se plătește și nu prea!”

Mai degrabă decât să-i descurajăm pe afaceriști și pe investitori atacându-i necontrolat cu știri dezastruoase, nu ar fi mai bine să-i liniștim totodată cu bilanţuri care rămân pozitive pentru un număr mare de întreprinderi? Nu ar fi bine să reamintim anumite momente din istorie care demonstrează că crizele sunt adesea urmate de perioade de înflorire? De exemplu, războiul din 1870 și criza economică au fost urmate de La Belle Époque (1896 – 1913), Primul Război Mondial a precedat *Les Années folles* (nu mai puţin fecunzi), Doilea Război Mondial a prefigurat *Les Trente Glorieuses*…

Eu n-aș vrea să spun că îngrozitoarele carnagii ale războaielor mondiale, crizele economice sau sociale sunt evenimente pozitive; cred numai că există rezilienţă în domeniul sociologic, ca și în cel psihologic. Și că după ploaie vine vremea bună.

Rezilienţă economică?

În siderurgie, rezilienţă este capacitatea unui metal deformat de a reveni la forma sa iniţială. În psihologie, ea desemnează capacitatea de a găsi sprijin în traumatismele pe care le-am suferit și de a ne trage forţa din ele. Spre

deosebire de Sigmund Freud, care credea că traumatismele (sexuale) infantile conduc inevitabil la nevroză și, deci, la o slăbire a individului, Boris Cyrulnik demonstrează, cu dovezi în sprijin, că relele (pe care le califică „minunate”) sunt în anumite cazuri la originea reușitelor nu mai puţin minunate. El este de altfel exemplul viu. Vom avea într-o zi bucuria de a citi un Cyrulnik al jurnalismului, un cronicar capabil să ne facă să vibrăm, explicându-ne că uneori din rău poate rezulta binele, un analist vesel capabil să ne ridice moralul? Toyota se prăbușește? Cu atât mai bine, cercetătorii lor se vor concentra asupra vehiculelor care să funcţioneze exclusiv cu energie regenerabilă.

Crizele sociale, războaiele, epidemiile, catastrofele naturale forţează naţiunile să reconstruiască, să lanseze planuri Marshall, să elaboreze reguli pentru a evita ca lucrurile să reînceapă; toate se dovedesc pozitive în cele din urmă. Dată fiind explicaţia că nimic nu poate împiedica criza financiară, că planurile de relansare nu servesc la nimic și că, în tot cazul, va fi o asemenea datorie încât conturile copiilor noștri, ale nepoţilor și ale strănepoţilor noștri vor fi pecetluite pentru secole întregi, suntem siguri că criza se va agrava, căci finanţiștii sunt oameni normali, deci influenţabili…

Dar văzând surâsul de satisfacţie, lăcomia chiar cu care anumiţi jurnaliști, și nu puţini la număr, înșiră catastrofele pe care le prevăd pentru Franţa, sfârșim prin a ne întreba asupra intenţiilor ascunse. Sadism în oglinda masochismului mulţimilor? Nevoia permanentă de a face audienţă? Dacă romanilor nu le-ar fi plăcut atât de mult gladiatorii, n-ar mai fi avut loc măceluri în arene. Știm foarte bine că nu există călău fără victimă și viceversa.

Rezultă de fapt că presa nu se mulţumește cu un rol profetic pasiv ca al Casandrei, ci provoacă cu bună știinţă, sau aproape, respectivele evenimente. Eu am spus deja că

nu cred că rolul rubricii meteo este de a aduce ploaia. Ar trebui să se mulţumească doar s-o anunţe.

Societatea mediatică

Specia umană se numără printre speciile sociale, după exemplul sturzilor, albinelor, antilopelor gnu, delfinilor, furnicilor, sardinelor sau al lupilor, pentru a nu cita decât câteva dintre ele. Unul dintre elementele care i-au asigurat succesul și incredibila capacitate de a învăţa se bazează înainte de toate pe imitaţie. Că i se spune învăţare, pastișă sau plagiat, copiere, ecolalie sau transmitere de la naștere până la moarte, tot ceea ce învăţăm, facem sau spunem se realizează datorită capacităţii noastre hipertrofiate de a face același lucru ca cel de lângă noi. Aceasta este capacitatea care face ca mijloacele de comunicare în masă de toate felurile să fie minunate și redutabile în același timp, înălţând sau aservind spiritul uman, îndobitocindu-l sau cultivându-l. Cum să te identifici în același timp cu Homer Simpson și cu regina Elisabeta, cu Lady Gaga și George Clooney? Cu Johnny Hallyday în plin delirium tremens și cu Nelson Mandela?

La origine, mijloacele de comunicare în masă au fost inventate pentru a pune în gardă, pentru a preveni catastrofele, pentru a propune mijloace de a le face faţă și de a reconstrui după trecerea lor. De la tam-tam la semnalul de fum, de la paginile îngălbenite ale strămoșilor noștri la coloanele de Internet, de la cancanurile guralivilor noștri la cursurile universitare, de la publicarea interdicţiilor la reconstituirea judecăţii, de la predica din amvon discursurile din cadrul mitingului, de la tabloid la jurnalul televizat, de la citatele textuale la web-ul plin de spam-uri, omul a fost întotdeauna ţinta informaţiilor multiple. Noi astăzi sunt doar abundenta știrilor, desfășurarea lor neîncetată, ubicuitatea lor și, de

asemenea, absoluta lor neregularitate.

Informarea, învăţarea reprezintă o imensă responsabilitate de care conducătorii, jurnaliștii, medicii, judecătorii, preoţii, profesorii nu-și dau întotdeauna seama. De altfel, poate părea surprinzător că puterile publice, atât de prompte atunci când reglementează totul „pentru binele nostru”, de la taxa pe alcool la cotele de pește, de la centura de siguranţă la emisia de gaze cu efect de seră, nu au fost niciodată preocupaţi sau nu au încercat niciodată să introducă un minimum de reguli în ceea ce privește media în general și informaţia în particular. Manipularea opiniei nu înseamnă libertatea presei și invers. Anumite tabuuri sunt greu de răpus, iar acela al așa-zisei libertăţi a presei face parte din această categorie, iar propaganda și intoxicarea par să fie componente esenţiale, organe vitale. Este întrucâtva la fel ca atunci când confundăm pichetul de grevă cu dreptul de grevă.

Informarea, învăţarea conferă o putere enormă, și toţi propagandiștii din toate regimurile au înţeles acest punct esenţial, că mijloacele de comunicare pot permite manipularea contemporanilor. La fiecare lovitură de stat aflăm că prima investite a fost făcută în televiziunea locală. Deloc nebuni puciștii!

A fost suficient ca un cretin mustăcios să aibă geniul discursurilor aprinse și să comunice ceea ce trebuia și când trebuia în tavernele Münchenului spre a face paranoică și delirantă, pentru mai bine de un deceniu, o întreagă naţiune în mod obișnuit rezonabilă, dar umilită de un tratat inechitabil.

A fost suficient ca profesorii lor să găsească foarte șic faptul de a nu se spăla pe mâini după autopsii sau chiar înainte de nașteri, pentru ca generaţii de medici să infecteze și să omoare milioane de femei venite să se lase pe mâini (bune?).

A fost suficient ca un număr de vechi lideri de opinie

să declare tabu unele ciuperci din anumite regiuni ale Noii Guinee pentru a agrava masiv subnutriţia populaţiilor. Interdicţia de a consuma aceste plante, considerate acolo ca simboluri ale morţii, a avut și continuă să aibă consecinţe dramatice în aceste regiuni unde proteinele sunt foarte rare și foametea rămâne endemică.

Această putere este atât de exorbitantă, că orice nebun poate decide să se servească de ea pentru a-și transmite mesajul de pseudoanarhie, după exemplul lui Youssouf Fofana și al bandei sale de barbari, sau de terorism, după exemplul lui Carlos.

Eu am o amintire rușinoasă din copilărie. O amintire din perioada în care mila nu făcea parte din standardele pauzelor de recreaţie. Trebuie să fi fost în primii ani de gimnaziu. Unul dintre elevi era diferit. Probabil un pic întârziat mintal, cu un cap caraghios și un exces de greutate. Eu mi-l amintesc că pe un băiat foarte blând, complet inofensiv, în ciuda kilogramelor sale suplimentare. Noi eram o șleahtă de patru sau cinci copii neastâmpăraţi în pantaloni scurţi și ne hotărâserăm să-l hărţuim, doar ca amuzament. Ce să vezi! Între ore și în pauză, pe drumul spre școală, îl informam în maniera noastră; îi explicam că seamănă cu un monstru, cu un dinozaur, și îi scandam, îi repetam și-i pronunţam răspicat toate cuvintele pe care le cunoșteam: triceratops, tiranozaur, iguanodon, diplodocus, pterodactil, brontozaur… Și noi am muncit din greu să le memorăm. Le aveam întotdeauna în cap, spre marea mea rușine. După o săptămână cu acest tratament, nefericitul izbucnea în lacrimi de cum ne vedea. Curând, părinţii l-au retras de la școală. N-am știut niciodată ce s-a întâmplat cu el. Această vârstă este fără milă. Dacă uităm aspectul moral al anecdotei, în fond eu sunt cel care trebuie să mă împac cu conștiinţa mea și eu cred că am realizat fără s-o știm un soi de experiment sălbatic. Tocmai demonstraserăm efectele repetiţiei unor mesaje

incomprehensibile asupra unei făpturi fără apărare. Toate aceste cuvinte ciudate îi erau perfect necunoscute, dar el le găsea amenințătoare și agresive. Și pentru că le-a înțeles fără să le poată stăpâni, s-a prăbușit.

De la catastrofism la pierderea speranței

Când, de dimineață până seara și de seara până dimineața, aceeași informație este difuzată la nesfârșit pe toate canalele, nu este tocmai inteligibilă – cine cunoaște precis mecanismul subprimelor? – și nu are soluție – cine poate ști cum se iese din criză? – consecințele medicale ale unui astfel de stres repetat, deși dificil de contorizat cu precizie, sunt probabil considerabile. Dificultatea provine din faptul că doi factori sunt amestecați: de-o parte stimulul negativ perceput drept continuu și exclusiv și de cealaltă parte terenul pe care se desfășoară. Am văzut, consecințele aceluiași stres diferă în funcție de individul care le îndură.

Un studiu recent *(Jouvent R, Le cerveau magicien, de la realite au plaisir psychique, Paris, Odile Jacob, 2009)* a permis urmărirea de-a lungul a douăzeci și trei de ani a unui grup de 7746 de oameni cu vârstele cuprinse între 42 și 53 de ani în anii 1970. La acea vreme au fost măsurate pe ei consecințele unui stres psihologic (testul de efort este considerat de specialiști ca un stres psihologic lejer) luându-le pur și simplu pulsul în momentul experimentului. S-a demonstrat că cei a căror frecvență cardiacă creștea cel mai mult cu prilejul testului prezentau cel mai mare risc al unei morți subite prin stop cardiac.

Fără comentarii!

Curând, va trebui un certificat de la cardiolog pentru a urmări jurnalul de știri sau pentru a deschide un ziar sau calculatorul. Principiul de precauție obligă!

Este atât de ușor în fond să aservești și să slăbești, ba chiar să îmbolnăvești pe cineva în urma unei sugestii

repetitive. Chiar și atunci când cuvântul „bolnav” nu mai este politic corect și în zilele noastre preferăm să vorbim de „pacient”, denumire altă dată utilizată pentru a desemna condamnaţii la moarte în așteptarea execuţiei. Și cum să nu te îmbolnăvești de-a binelea când este suficient să deschizi un ziar, să pornești radioul sau televizorul pentru a fi copleșit de informaţii unele mai penibile decât altele?

Informaţii care nu lasă niciun loc speranţei, cea care, lucru binecunoscut, te ţine în viaţă.

Când citim Le Monde, cotidian respectabil, și parcurgem rubrica „Sănătate”, nu putem decât să fim frapaţi de tonul adoptat de obicei de diferiţii cronicari medicali, a căror scriitură se dovedește în mod particular anxiogenă. Acești jurnaliști, excelenţi oameni de știinţă mărginiţi la atât, par să trăiască cu obsesia de a da false speranţe oamenilor și, în consecinţă, de a-i face să pară creduli. Prin urmare, toate analizele lor vehiculează același mesaj al disperării. Fie este vorba de descoperiri neconfirmate („va fi nevoie de ani de zile”), fie este vorba de o ipoteză de laborator atât de fină, atât de fragilă, că în cel mai bun caz va trebui să aștepţi cel puţin un deceniu înainte de a vedea în cele din urmă medicamentul corespunzător vândut în farmacie. Entuziasmul nu face parte din cultura acestui cotidian, excelent în fond.

Am putea face același comentariu în ceea ce privește articolele economice și evoluţia crizei financiare, dar, mai presus de toate, din cauza evoluţiei climei și a încălzirii planetei, disperarea mediatică atinge apogeul. În privinţa domeniilor rezervate și a temelor sensibile corectitudinea politică face ravagii și catastrofismul domină efectiv. Fără să mai vorbim de anumite trucaje elaborate cu bună știinţă, ca, de exemplu, așa-zisa dispariţie a păsărilor de pradă, propagandă destinată strângerii de fonduri pentru promovarea ecologiei și a protecţiei naturii. Toţi ornitologii

o știu – ca și toţi conducătorii auto – nu poţi să mai mergi cu mașina fără a vedea alinierile de șoimi, șoimi negri, sorliţe, șerpari și alte viespare apivore cocoţate pe grilajele și barierele care merg de-a lungul autostrăzilor și drumurilor naţionale. Nu au fost niciodată atâtea răpitoare și sunt cu atât mai mult protejate. Cu atât mai bine. În același mod, i-am acuzat pe emirii arabi că au devastat cuiburile de erete în Germania pentru a lua ouăle și puișorii și pentru a face din ele păsări de pradă. Or, în aceste ţări deșertice se vânează dropiile mai degrabă decât păsările de pradă germane, mult mai slabe și incapabile de a fi stăpânite. Iar creţii din Scandinavia sunt crescuţi și dresaţi pentru vânătoare de către profesioniști. Petrodolarii permit organizarea acestui tip de operaţiuni. Păsările noastre de pradă europene pot aşadar să doarmă liniștite… dar dacă s-ar fi știut asta, nu s-ar mai fi permis să se plângă în căsuţele ecologice și să se strângă suficiente fonduri…

Tratarea crizei?

Pentru a reveni la subiectul crizei economice: cine sunt sau mai degrabă cine ar trebui să fie medicii ei? Economiștii și politicienii, bineînţeles! Și ce am înţeles noi din toată evoluţia acestui seism financiar?

Ce e mai rău urmează să vină

— Criza a fost mai întâi financiară, ea va deveni economică, iar șomajul și recesiunea nu vor întârzia să apară…

— Va dura ani până când situaţia se va restabili, dacă se va mai restabili vreodată.

— Șomajul va antrena un haos social, euro și chiar Europa vor dispărea, extremele de toate genurile vor câştiga audienţă… Revoluţia este probabil aproape… Mulţumesc, domnule de Villepin, că ne-aţi declarat în 2009 că Franţa era aproape în stare de insurecţie, ca înainte de

Revoluţia Franceză…

Să ne imaginăm că un medic îi spune pacientului său: „Suferiţi de o boală gravă, dar liniștiţi-vă, vă așteaptă ce e mai rău; pentru moment, doar stomacul dumneavoastră este atins, dar în curând va fi cuprins întreg organismul”. Se știe că alterarea moralului agravează maladia. Este chiar fundamentul efectului nocebo. Și, totuși, asta este ceea ce fac cu bună știinţă jurnaliștii economici.

Obiectivul nu mai este informaţia, ci audienţa.

Anumite remedii sunt diametral opuse: reducerea impozitelor pentru relansarea consumului, creșterea impozitelor pentru reducerea datoriei și creșterea marjei de manevră a statului; reducerea cheltuielilor întreprinderilor pentru a le ameliora competitivitatea, creșterea cheltuielilor întreprinderilor beneficiare pentru a ajuta statul să-și restabilească situaţia; injectarea de sume gigantice pentru a salva băncile sau o anume industrie, abandonarea întreprinderilor deficitare pentru a stabiliza piaţa prin selecţie naturală… Este foarte abil cel care îşi reface finanţele. Dacă una dintre aceste măsuri este urmată de o ameliorare a contextului, vom spune că este clar insuficient; dacă criza continuă, vom urla clamând ineficacitatea guvernului. De exemplu, injectarea de miliarde pentru a salva băncile a antrenat trei tipuri de comentarii:

— Guvernul le dă bani bancherilor bogaţi mai mult decât muncitorilor;

— Franţa face pe timida și nu ia decât măsuri minime;

— Datoria nu face decât să se agraveze și noi suntem pe cale de a greva viitorul copiilor și nepoţilor noștri.

Dar, în tot cazul, nu ne aflăm oare în faţa unor fenomene naturale, ciclice, mondiale, pe care nimic sau aproape nimic nu vine să le modifice? Asta nu înseamnă că nu trebuie făcut nimic. Dar dintr-un punct de vedere

practic, cel mai rezonabil este să facem pe grozavii și să așteptăm să treacă…

Criza este un soi de gripă sezonieră. Trebuie să le asigurăm securitatea celor mai slabi dintre noi, să-i hidratăm, să-i oxigenăm. Cât despre cei puternici, să-i lăsăm să se descurce cu apărarea lor imunitară, se vor căli. Cum spunea Nietzsche: „Tot ce nu mă omoară mă întărește” (citat eronat, după „Ceea ce mă omoară mă face mai puternic”).

Numeroși cronicari au evocat sinuciderile în masă ale întreprinzătorilor și speculatorilor la bursă din 1928, cu prilejul marii crize economice. Fără a verifica, acest fenomen a fost, s-ar părea, foarte exagerat, ca să nu spunem inventat. Unul dintre articolele cele mai edificatoare în domeniul catastrofismului inutil și a căutării inconștiente a unui efect nocebo este cel din Liberation din 5 februarie 2009, intitulat „Criza economică va provoca multe sinucideri?”. Și se vorbește pe mai bine de o pagină de „tendinţele suicidare în creștere”, indicând că „Uniunea naţională pentru prevenirea suicidului trage semnalul de alarmă cu prilejul celei de-a 13-a zile naţionale a sa care se derulează mâine”. „Pentru că suferinţa socială și disperarea pot conduce la suicid, UNPS vrea să alerteze puterile publice asupra «urgenţei situaţiei» pentru ca «această criză socio-economică să nu se transforme în criză sanitară»”. Urmează cuvintele doctorului Jean-Marc Limare, psihiatru și psihanalist din Le Havre, care subliniază că sunt din ce în ce mai multe tentative de sinucidere: „Cifrele sunt subestimate, căci nu toate tentativele ajung să fie luate în considerare de sistemul de îngrijire. Sunt probabil în jur de 200.000 de tentative de suicid pe an”.

Observăm că, pornind de la niște cifre cel puţin imprecise și fără referinţe, fără nicio comparaţie cu cele din anii precedenţi, exprimate mult prea devreme, pentru

că interviul a fost realizat la începutul crizei, și, în consecinţă, studiul numărului de sinucideri în legătură cu criza nu putea interveni decât un an mai târziu, psihiatrul-jurnalist afirmă în ciuda a orice că sunt „din ce în ce mai multe tentative de sinucidere”, corelează fără probe acest presupus viitor fenomen crizei financiare și de aici trage niște concluzii riscante. Și alarmiste, se înţelege de la sine, căci ziarul trebuie să se vândă.

Am putea să ne mulţumim să surâdem la lectura unui articol la fel de sărac argumentat, dar asta ar însemna să uităm că suicidul este un fenomen epidemic, că fiecare autoliză cheamă o alta. Este suficient să vedem că la periferie, când un adolescent îşi ia viaţa, aproape sigur se găsesc și alţii care să încerce să îl imite, într-o dinamică apropiată de cea a posedaţilor Loudun sau Morzine. Asta înseamnă să te joci cu focul atunci când evoci riscurile creșterii morţilor provocate de criză și dai drept exemplu miticele sinucideri din timpul crizei din anul 1929.

Astfel, pornind de la niște intenţii fără îndoială lăudabile tragerea semnalului de alarmă pentru încercarea prevenirii unui fenomen – riscăm foarte mult să provocăm ceea ce dorim să prevenim. Încă o dată, suntem în plin fenomen nocebo.

În orice caz, experţii în economie, care nu văzuseră nimic venind, departe de a reconsidera problema, au luat cu pedanterie pana și au început să comenteze fenomenele pe care nu au fost niciodată capabili să le prevadă. Nu degeaba Pierre Desproges i-a definit ca „experţii care mâine vor ști din ce cauză ceea ce au prezis ieri nu s-a întâmplat azi”. Vom găsi întotdeauna, bineînţeles, în mulţime, unul sau doi „experţi” financiari care vor declara „Eu am zis deja”, vor exista întotdeauna articole sau cărţi premonitorii și le vom propulsa pe firmamentul celor previzioniste, într-un fel ca pe astrologii care, din cauza legilor statistice, se înșală o dată din două… Și deci,

cincizeci la sută pot proclama: „Eu știam, spusesem deja!”. Dificultatea este că previziunile pesimiste ale economiștilor din lumea întreagă au repercusiuni sigure asupra climatului economic, contrar situaţiei create de meteorologi, care, de-a lungul secolelor, s-au înșelat cu o regularitate marcantă, dar ale căror erori n-au afectat niciodată clima. Așa cum un prospect al unui medicament este capabil să declanșeze un simptom doar prin a-l evoca, expertul financiar, prin același mecanism, va compromite cursul Bursei prezicând că aceasta va cădea.

Informaţia nocebo

Presupusul remediu, în cazul de faţă informaţia, menită să-l fortifice pe individ, să-l călească ţinându-l la curent cu ceea ce se întâmplă, punându-l în legătură cu cei asemenea lui și permiţându-i, dacă este cazul, să-și ia măsuri, căci „a (se) conduce înseamnă a prevedea”, devine o substanţă foarte toxică, pentru că se află la originea pesimismului. Fără a mai vorbi de efectele sale secundare, din ce în ce mai numeroase. Și dacă le dăm crezare epidemiologilor, minimul pe care-l putem spune este că numărul tentativelor de sinucidere, al stărilor de stres, al infarctelor, al ulcerelor, al crizelor de astm, de insomnie, de rău, al cancerelor, este în creștere constantă, pentru a nu cita decât cele mai strigătoare dintre aceste rele care sunt o consecinţă a poluării lumii moderne. Cu siguranţă, nu putem reduce acest fenomen doar la presiunea mijloacelor de comunicare în masă: numeroși alţi factori trebuie luaţi în calcul, precum poluarea (adevărată), ritmul vieţii, reducerea timpului alocat somnului, creșterea duratei vieţii, care sporește riscurile de a contracta una dintre acele boli legate de vârstă, de surplusul de carne, de consumul insuficient de pește, de fructe și de legume proaspete…

În fond, avea dreptate bunul doctor Knock, care

înţelesese importanţa marketingului medical, dovedindu-se capabil, doar comunicând, să pună la pat un întreg canton până atunci sănătos. În fond, „media” nu începe ca „medicament”. Dar este departe de a se termina în aceeași manieră. Ca și medicamentul, media poate îngriji, dar poate și omorî, în cazul unei supradoze. Și, lăsând cinismul la o parte, căci noi nu suntem doar pacienţi și suntem condamnaţi cu toţii la o scadentă mai mică sau mai mare, asta servește la ceva și are de-a face cu cei care se ocupă de ea, medici, asigurări, societăţi de ajutor reciproc, industrie farmaceutică, preoţi, ciocli și… media.

CAPITOLUL III

MISTERUL NOCEBO

Originea noceboului și a placeboului

Nocebo semnifică în latină „voi dăuna”. Rare sunt vocabulele franţuzești care transpun din latină și fără nicio schimbare un viitor la persoana întâi singular. Placebo, la rândul lui, este extras din Vecerniile Morţilor: *Placebo Domino în regione vivorum*. „Mă voi plânge Domnului pe tărâmul celor vii” (traducere literală și neelegantă). Este interesant de remarcat în această privinţă că istoria placebo este presărată cu un număr mare de quiproquo-uri, erori și alte mistificări. Nu ne vom mira deci că la originea sa vocabula se bazează pe o greșeală de traducere: Sfântul Jérôme, însărcinat de Sfântul Scaun să traducă în latină (vulgate = limbă curentă, vulgară) Biblia, care se găsea până atunci numai în greacă și în ebraică, face o eroare în ceea ce privește psalmul 114 (rândul 9): în loc de Placebo Domino „îi voi plăcea Domnului”, ar fi trebuit să scrie: *Ambulabo cor am Domino* sau „Voi merge înaintea lui Iehova”. Ar trebui în realitate să vorbim despre

efectul *ambulabo*, și nu de *placebo*, și despre efectul *stabo*, și nu *nocebo*! Dar ce contează un cuvânt, istoria începuse!

Pe parcursul secolului al XIII-lea, familiile îndoliate s-au obișnuit să psalmodieze acest verset astfel încât să înșele așteptările lor cu privire la vecerniile morţilor. Începând cu secolul XIII-lea, termenul placebo a fost atribuit bocitoarelor recrutate și uneori retribuite pentru a cânta acest psalm cu prilejul vecerniilor morţilor. S-a obișnuit atunci să fie ironizate, fiind supranumite „placebos”, cu scopul de a stigmatiza acest comportament deplasat. Printr-o alunecare de sens subtilă, societatea laicizându-se, seniorul și-a pierdut majuscula și placebo s-a răspopit pentru a îmbrăca veșmintele curteanului. De acum peiorativ, cuvântul a fost utilizat pentru a-i desemna pe lingușitori, pe cei servili, pe scurt, pe toţi cei care căutau să-i facă pe plac suzeranului lor prin orice mijloace. Găsim această utilizare atât în Franţa, în Satire Menippee sau la Molière, cât și în Anglia, în Povestirile din Canterbury, unde Chaucer îl numește Placebo pe misitul său viclean… Perfidia, vă spun eu, aceeași perfidie!

În secolul al XVI-lea, ca o incursiune în dreptul canonic, placebo era utilizat pentru a-i demasca pe posedaţi: pentru a evita exorcizările abuzive administrate de clerici foarte zeloși, când un individ prezenta semne nesigure de posedare diabolică, i se prezentau moaște false, moaște întrucâtva placebo. Dacă „posedatul” reacţiona la vederea lor de parcă ar fi fost autentice (sau cel puţin autentificate cu bani gheaţă de către Vatican), era dedus faptul că au convulsii din cauza imaginaţiei lor și nu a operei celui Rău. Ideea unui control în orb cvasi-științific al unei manifestări clinice îndoielnice prin administrarea unui produs în același timp inactiv și înșelător s-a născut probabil din această practică. Până nu demult, anumiţi medici internişti utilizau medicamente placebo pentru a-i demasca pe istericii închipuiţi ale căror

simptome mimau foarte bine maladiile organice (patomimii) și riscau să-i inducă în eroare. Am înţeles din acel moment că potrivit acestei indicaţii testul nu este fiabil și se dovedește chiar periculos, pentru că, pe de-o parte, simptomele organice pot răspunde la placebo, iar pe de altă parte, simptomele funcţionale așa-zise de conversie pot să nu răspundă, de unde riscul de întârziere a diagnosticului sau chiar al unor erori.

La aceeași vreme, școlarii din Normandia îi considerau „placebo" pe cei care căutau să-i intre în graţii prin toate mijloacele profesorului lor, cu alte cuvinte pe lingușitori, ceea ce ţinea de o anumită eleganţă semantică! În sfârșit, placebo îmbracă definitiv halatul alb; se întâmpla în America, la sfârșitul secolului al XVIII-lea, să apară în anul 1785 în primul dicţionar medical, Motherby's New Medical Dictionary, unde este definit ca „o metodă banală sau un medicament". În anul 1956, în New Gould Medical Dictionary, el este descris ca *a medicine having no pharmacological efect, but given for pleasing or humoring the patient*, ceea ce ar putea fi tradus ca „un medicament fără niciun efect farmaceutic, dar administrat pentru a-i plăcea pacientului sau pentru a-l liniști".

Probabil cuvântul „banal" ar trebui descris ca „anodin". Placebo va deveni încetul cu încetul o substanţă anodină administrată pentru a plăcea, adică pentru a-l reconforta pe pacient. A trebuit, totuși, să așteptăm a doua jumătate a secolului al XX-lea pentru ca placebo să sosească în sfârșit în francofonie.

În anul 1958, cuvântul „placebo" apare oficial în Franţa în cea de-a șaptesprezecea ediţie a dicţionarului de termeni tehnici de medicină al lui Garnier și Delamarre și, câţiva ani mai târziu, în dicţionarele adresate marelui public.

Abia odată cu apariţia eseurilor comparative „în dublu orb" cu tragere la sorţi (randomizare), placebo

dobândește legitimitatea sa, furnizând respectabilitate științifică unui concept care până atunci avea prea mult iz de șarlatanism. Cele mai recente cercetări în neuropsihofarmacologie ne-au ajutat în egală măsură să înţelegem cum o sugestie, niște speranţe ale medicului și ale pacientului pot induce schimbări obiective și cuantificabile. Altfel spus, astăzi suntem capabili să vorbim despre biologia stărilor sufletului.

Conceptul și vocabula „nocebo” sunt mult mai recente. Nu mai numărăm articolele, studiile asupra efectului placebo, puţini sunt aceia care se ocupă de efectul nocebo. Nici cea mai mică urmă a cuvântului „nocebo” în dicţionarele de limba franceză... Cuvântul a fost de fapt creat în anii 1990 pentru a desemna inversul lui placebo, pentru a descrie ce se întâmplă când terapeutica nu oferă plăcere. Nu numai că ea nu aduce o stare mai bună, dar dăunează, fie prin efectele ei secundare, fie din cauza unei eficacităţi reduse, fie din cauza agravării, bolii. Dacă depășim cadrul restrâns al medicinei și analizăm punct cu punct efectele vehiculate de marile instituţii – puterea politică, școala, cultura, justiţia, închisoarea, religia – vom ajunge să ne dăm seama că, având cele mai bune intenţii din lume, mijloacele de comunicare în masă însărcinate să le transmită pot îmbolnăvi populaţii întregi doar informându-le într-o manieră iresponsabilă.

Când Maria Antoaneta, în același timp emoţionată și zăpăcită, propune în mod public ca, în lipsa pâinii, să dea brioșe populaţiei înfometate, ea nu-și dă seama că această frază simplă va acţiona ca un detonator, aprinzând butoiul cu pulbere al Revoluţiei, ale cărei consecinţe le vor suporta mai târziu ea, familia sa și câteva mii de persoane. Ceea ce ea crezuse că e un tratament anodin în realitate avea să funcţioneze ca o doctorie tare, iar apoi ca ceva toxic! Când Madeleine Albright, secretar de stat al Statelor Unite ale

Americii (*ministru al afacerilor externe*), declară, în 27 septembrie 1996,*It's a positive step (e un pas înainte)* aflând despre ocuparea Kabulului de către talibani, ea crede că dă dovadă de diplomaţie vizavi de musulmanii afghani. Bineînţeles că această frază abominabilă va fi preluată de mass-media din toată lumea. În realitate, ea dă sentimentul unei susţineri politice a fundamentaliștilor care ocupă fără rezistentă ţara. Cunoaştem urmările și consecinţele pentru drepturile omului și mai ales ale femeii, ca și consecinţele sanitare, pentru că, în plus, populaţia feminină nu va mai avea acces la îngrijiri medicale. Ceea ce cunoaştem mai puţin este impactul acestui gen de gafa de comunicare asupra stării psihologice a oamenilor și repercusiunile sale asupra sănătăţii cetăţenilor.

Ce efecte devastatoare pot avea niște simple cuvinte.

O eroare de traducere?

Nu atât de sigur!

Textul sursă este psalmul 114: 9, a cărui traducere „bună" sau mai bine zis literală este: „Voi merge înaintea lui Dumnezeu, Pe pământul celor vii".

Textul biblic evreiesc folosește […] în latină *ambulare*, care semnifică „a merge", pe care Sfântul Jérôme, în Vulgata, îl traduce ca și cum ar fi fost […] în latină plăcere, în franceză *plaire* („a plăcea"). Să fie într-adevăr vorba de o greșeală? E permis să te îndoiești. Poate că ar trebui să încetăm să mai puricăm *Vulgata* pentru a vâna greșelile, în realitate, Jérôme avea o sarcină foarte precisă și trebuia mai mult să interpreteze decât să traducă. Prin urmare, o făcea în mod deliberat și în funcţie de ideologia timpului. De altfel, este ceea ce face din Vulgata… Vulgata.

În traducerea/interpretarea sa, Jérôme se sprijină pe Facerea 5: 24: „Enoh mergea cu Dumnezeu". De fapt,

cuvântul original în ebraică [...], „a merge”, este polisemie și implică faptul că Enoh „merge”, dar totodată că se plimbă de sus în jos, de la dreapta la stânga, că trece dinăuntru în afară și invers, că se plimbă în lung și-n lat, braţ la braţ cu Dumnezeu, conversând încontinuu cu El și apropiindu-se din ce în ce mai mult de El. Astfel, Facerea 5: 24 spune că Enoh, de-a lungul vieţii sale, a mers cu plăcere înaintea lui Dumnezeu. Facerea 5: 24 spune clar „Enoh a umblat cu Dumnezeu, apoi nu s-a mai văzut, pentru că l-a luat Dumnezeu”. Și Evrei 11: 5 dă următoarea interpretare Facerii 5: 24: „Căci înainte de mutarea lui primise mărturia că este plăcut lui Dumnezeu”. Enoh i-a fost plăcut lui Dumnezeu, căci umbla cu plăcere cu El.

Este, aşadar, probabil că Jérôme nu a livrat o eroare grosolană de traducere, ci cu bună ştiinţă a construit o interpretare combinând Facerea și Evrei pentru a sugera că „a merge ca Enoh și Adonai” este în fine „plăcerea” lui. De ce Jérôme a plasat acest verset în vecerniile morţilor? Pur și simplu pentru că pe Enoh, care mergea cu plăcere cu Adonai, acesta din urmă „l-a ridicat”. Enoh nu este deci cu adevărat mort și, datorită acestui fapt, a scăpat de chinurile agoniei. Ideea de „moarte prin înălţare” reprezintă un soi de consolare pentru cei care rămân. În Biblie, numeroși înţelepţi ca Elie nu sunt morţi, ci sunt ridicaţi la ceruri cu arme și bagaje, după modelul lui Iisus (înălţarea) și a mamei sale (Adormirea Maicii Domnului), evenimente atât de consolatoare încât sunt comemorate de noi prin zile de sărbătoare.

Nocebo mediatic

În medicină, la nivel individual, efectul nocebo reprezintă distanţa negativă dintre efectul previzibil al unui tratament și efectul realmente observat. De exemplu, mă dor dinţii, iau un calmant și, după o oră, tot mă dor

dinţii și, în plus, mă doare și burta, și toate acestea pentru că am citit pe Internet că genul acesta de medicament poate să perforeze în trecerea sa atât stomacul, cât și bunul-simţ. Astăzi cunoaştem mai bine mecanismele psihologice care agresează în același timp mucoasa gastrică și creierul și știm de asemenea care sunt circuitele neuronilor care pleacă de la creier pentru a ajunge la stomac, ordonându-i să secrete acidul clorhidric, ceea ce permite bacteriilor (*Helicobacter pylori*) să se dezvolte și să atace peretele gastric. Asta se știe, da, dar nu ajută la nimic atunci când te doare burta.

La nivel colectiv, în societatea noastră așa-zis dezvoltată, efectul nocebo, în sensul extins pe care-l înţeleg aici, este vehiculat de presiunea permanentă pe care societatea și diferitele sale mijloace de comunicare o exercită asupra fiecăruia dintre noi, crezând că face adesea bine; această presiune culturală care ne îmbolnăvește privându-ne de orice sentiment de control.

Altă dată, când părinţii îi speriau pe copii spunându-le povești cu lupi, eventual cu vârcolaci, scopul era acela de a-i face neîncrezători, deci prudenţi, și de a stăpâni o situaţie de risc evitabilă: întâlnirea cu un animal primejdios, o fiară după exemplul marelui lup rău din Cei trei purceluși, sau eventual cu un căpcăun pervers ca la Gilles de Rais.

Mai aproape de zilele noastre, cu ocazia celui de Al Doilea Război Mondial, recomandările de apărare pasivă difuzate pe calea undelor și prin afișe aveau drept obiectiv evitarea unui bombardament. Se știa că dacă stingeam lumina noaptea și camuflam ferestrele riscam mai puţin să fim vaporizaţi de un V2. Și puteam să verificăm cu ușurinţă că și vecinii făceau la fel. Tremuram pentru casa noastră, dar nu și pentru viaţă. Cel mai surprinzător, de altfel, este că studiile epidemiologice fac caz de o stare mai bună a sănătăţii populaţiei: mai puţine cazuri de suicid, mai puţine

probleme cardiovasculare datorită pierderii generale în greutate, mai puţine cazuri de ciroză – cât despre cancer, nu se știe mai mult. În general, ne gândim că acest fenomen de ameliorare se datorează în mod esenţial regimurilor mai frugale, mai puţin bogate în alcool, carne și grăsimi. Nu s-ar datora asta de asemenea stresului, aceluia care este controlat colectiv, acţiunii Rezistenţei în toate sensurile cuvântului?

În zilele noastre, am văzut bine la Bagdad, în afară de a se ascunde și a se ruga, oamenii nu au alte mijloace de a controla riscul indus de un război modern. Radarele, laserele și alte scanere nu ţin seama de întuneric și de peșterile subterane. Pericolul cade oriunde, oricând, și nu există niciun mijloc de a-l preveni.

Păstrând toate proporţiile, aș fi gata să pariez că numărul persoanelor îmbolnăvite între 1939 și 1945 în urma stresului provocat de bombardamente a fost net inferior celui observat în Irak. Ar fi interesant peste câteva decenii să facem statistica bolilor cardiovasculare, a cancerelor, a bolilor degenerative ale acestei ţări martire…

Caracterul continuu și uneori contradictoriu al informaţiilor contemporane nu mai vizează să prevină (tocsin), în sensul primar al prevenţiei. Scopul ei este pur și simplu de a spune și de a descrie. Dacă, de exemplu, aud toată ziua că gripa aviară riscă să mă lovească pentru că virusul, în mod inevitabil, va suferi o mutaţie și că nu este disponibil niciun vaccin, eu risc să dezvolt o stare de angoasă cronică, o fobie la animalele cu pene, mai ales dacă au avut precauţia de a adăuga că este vorba despre exact același virus ca cel care a declanșat gripa spaniolă, da, știţi bine, acea epidemie înspăimântătoare care a cauzat mai multe milioane de morţi decât Marele Război! Și angoasa mea cronică, dacă găsește un teren favorabil, s-ar putea transforma în neoplasme, infarcturi, Alzheimer, în îmbătrânire prematură și așa mai departe… Știu, mă

repet… exact ca pe France Info!

O întreagă cultura nocebo

Cuvântul „nocebo” acoperă într-o anumită manieră capacitatea de a dăuna îngrijirilor; consecinţele nefaste ale unei acţiuni care are totuși drept scop ajutarea aproapelui. Afurisit paradox!

Acest cuvânt este în mod particular încărcat de sens dacă ne dăm seama că el califică un efect al medicinei a cărei misiune este de a face bine, de a salva vieţi, de a alina suferinţele, de a reprezenta un balsam, o consolare; același mecanism după care spitalul a devenit astăzi „locul tuturor pericolelor” din cauza exploziei bolilor nozocomiale. Încă de la început, cititorul trebuie să înţeleagă că medicina, ca toate activităţile umane, nu este pe deplin eficace dacă nu corespunde unei practici validate de grup, în cazul de faţă societatea occidentală, devenită cultura dominantă pe planeta Pământ.

Cât despre mine, eu am înţeles ceea ce trebuia să fie o evidenţă pentru toată lumea, în ziua în care mi-a ajuns la ureche o drăguţă anecdotă africană. Povestea se petrece în anii 1960, într-o vreme în care masaii nu avuseseră prea multe contacte cu medicina noastră. Un *flying doctor*, intervievat de o revistă tip National Geographic, povestește cum războinicii dintr-un anumit trib nu acceptau să înghită comprimatele de chinină decât dacă medicul în alb scuipa în prealabil, pe ele. Jurnalistul și practicianul nu-și puneau nicio întrebare, se mulţumeau să raporteze acest comportament curios ca pe o povestioară blând exotică, deși ușor dezgustătoare pentru cultura noastră occidentală de asepsie, care consideră dezgustătoare toate secreţiile celuilalt, cu excepţia lacrimilor și, într-o anumită măsură, a laptelui.

Pentru a înţelege mai bine intenţia mea, este suficient să intri în pielea unuia dintre aceste personaje

care, ca și noi, sunt supuse presiunii culturale a propriilor mijloace de comunicare, vehiculate prin propriii lor „traditerapeuţi”. Când un pacient al acestei etnii suferă de un simptom particular cum este febra, este mai întâi interogat și examinat. Vraciul se duce imediat în savană pentru a aduce o rădăcină, nu fără a se fi rugat înainte și fără a le fi mulţumit spiritelor plantei. În acest moment precis, rădăcina nu este decât o simplă rădăcină, ea nu e încă un remediu. Într-o a doua fază, el se dedă în coliba sa la incantaţii, fumigaţii, dansuri sacre și, progresiv, rădăcina dobândește virtuţi terapeutice. Ea devine remediu, exact ca medicamentele noastre care ne îngrijesc și n-au dreptul să fie utilizate decât dacă au fost culcate în prealabil pe un pergament sacru numit „reţetă medicală” de către traditerapeuţii occidentali numiţi „medici”. Odată terminat ritualul, vraciul poate în sfârșit să-i administreze bolnavului rădăcina transformată în medicament.

În cazul de care ne ocupăm, tratamentul tradiţional eșuase, de unde recursul la medicina occidentală și la cei care prescriu comprimatele. Problema este că acest obiect mic, rotund și alb nu avea nicio semnificaţie pentru membrii acestei etnii. Trebuia aşadar că acel *flying medicine man* să se implice într-un soi de ritual acceptat de ambele părţi. Compromisul adoptat, punerea salivei, deci a cuvântului (?), peste pilulă era în realitate o manieră elegantă de a acultura remediul, de a-l face corect din punct de vedere cultural și, prin urmare, de a crește eficacitatea acţiunii sale. Să transformi rădăcina-comprimat rotundă și albă în remediu african. Acești războinici masai aveau fără îndoială un soi de preștiinţă a naturii efectului nocebo și doreau să evite complicaţiile sau ineficacitatea în cazul în care nu ar fi fost încorporat în comprimat un pic din medicamentul alb. Fiecare știe că atunci când înghiţim o pilulă, înghiţim un pic din cel care a prescris-o, într-un soi de comuniune canibalică. Într-un

cuvânt, trebuia ca medicul să contribuie cu ceva.

Condiţionarea și efectele sale biologice

La noi, în Occident, există o secvenţă dobândită de la naștere:

durere – doctor – comprimat – vindecare

Este vorba în mod tipic de o condiţionare pavloviană cu o consolidare pozitivă de fiecare dată când luarea tratamentului precede vindecarea. Noi suntem cu toţii condiţionaţi, iar printre numeroșii agenţi de consolidare, rolul mijloacelor de comunicare în masă este imens. Faptul de a fi informat suficient înainte de a fi pe punctul de a-mi face griji serioase va antrena la mine o stare de punere în gardă salvatoare dacă acesta îmi permite să fiu prevenit, să mă protejez. Să mă pună în alertă. În compensaţie, dacă această condiţie se prelungește și, mai ales, dacă nu-mi dă mijloacele de a mă pune la adăpost, informaţia repetitivă, prelungită și exasperantă, îmi va provoca o stare cronică de stres, capabilă să provoace simptome și chiar o stare patologică constituită. Problema este aşadar aceea de a determina la ce nivel acţionează efectul nocebo.

Acest model poate fi reprodus la animal? Acest ultim punct a fost studiat pe eternul martir biologic, șobolanul de laborator.

Ca și oamenii, animalele au tendinţa să se încreadă în secvenţa de evenimente și să tragă concluzii de aici, mai ales dacă acestea au consecinţe neplăcute. De exemplu, dacă introducem pe ascuns în hrana lor o substanţă ce provoacă foarte rapid dureri de stomac și dacă în timp ce se hrănesc facem să răsune un clopoţel sau emitem un semnal luminos, după câteva mese urmate de senzaţii neplăcute animalele vor avea în mod natural tendinţa de a atribui răul de stomac zgomotului sau luminii și se vor abţine să atingă hrana de fiecare dată când vor percepe semnalul. Pentru ei, succesiunea semnifică relaţia cauză-

efect. Poliţiștii și judecătorii au de altfel tendinţa de a judeca în aceeași manieră: dacă un individ s-a plimbat într-un loc unde se descoperă mai târziu un cadavru, el va fi în mod logic considerat suspect. Uneori în mod justificat, alteori nu. În aceeași manieră putem explica cum au luat naștere superstiţiile: dacă o persoană sparge o oglindă sau o pisică neagră îi taie calea și, pe urmă, se confruntă cu niște necazuri, ea va avea tendinţa de a stabili o relaţie de la cauză la efect între oglindă (sau pisica neagră) și acele neplăceri.

Este efectul nocebo al oglinzii (sau al pisicii negre), care nu conţine totuși un principiu farmacologic activ.

Dacă, în compensaţie, după spargerea oglinzii aceeași persoană atinge o cruce și necazurile așteptate nu au loc, ea va crede că a atinge lemnul (la origine lemnul unei cruci) „alungă soarta cea rea” și va avea tendinţa de a reproduce acest gest (sau de a-și încrucișa degetele dacă este americană) de fiecare dată când va dori să evite necazurile sau să-și împlinească o dorinţă.

Este efectul placebo al lemnului, care nu conţine, totuși, niciun principiu activ.

Ce se poate crede despre o societate unde suntem în permanenţă copleșiţi cu știri catastrofale în legătură cu care nu putem face nimic? Că e vorba de tsunami, de vaca nebună, de gripa aviară, de atentate teroriste, de încălzirea planetei, de crahul bursier, de catastrofe aeriene, de gripa mexicană, de nenumăratele divorţuri ale lui Britney Hilton sau Paris Spears, eu nu pot face nimic, dacă nu cumva să aștept în angoasă și, dacă am credinţă, să mă rog sau să aprind lumânări. Depinde. Nu sunt pe punctul de a spune că France Info și LCI provoacă sau favorizează cancerul la sân… dar nu sunt departe de a mă gândi că într-o anumită măsură îi pregătesc terenul. La polul opus, capacitatea medicului de a comunica informaţii despre boală și despre tratament cu riscurile sale, cu

efectele sale secundare, crește cu siguranţă șansele de supravieţuire ale pacienţilor atinși de cancer la sân. În același fel, capacitatea bolnavilor de a naviga pe un site bun de Internet, de a citi, de a asculta, de a naviga printre informaţii ştiinţifice și rezonabile are cu certitudine efecte favorabile asupra maladiei.

Posibilitatea unui cetăţean de a-și varia sursele de informare, de a le analiza, de a le compara, de a se îndoi și, în sfârșit, de a găsi efecte, îi permite să reducă urmările fiziologice ale stresului, ba chiar să-l transforme în stres bun.

Istoria nocebo

Carole are 33 de ani. Această arhitectă talentată este pe deplin satisfăcută. Căsătorită, își trăiește marea dragoste cu soţul ei artist, cuplul a cumpărat o căsuţă drăguţă la periferie, au deja un copil în vârstă de trei ani, absolut superb. Carole este din nou însărcinată. Bucurie și fericire în toată familia. Prima ecografie, declaraţia radiologului: „Știţi, doamnă, toate gravidele trecute de 30 de ani sunt monitorizate îndeaproape. Bebelușul dumneavoastră are o claritate nucală care rămâne în norme, cu siguranţă, dar prin comparaţie este mai puţin bună decât cea a primului născut. În tot cazul, veţi fi angoasată în tot timpul graviditătţii dumneavoastră!”. Cum se face că „ecografie” nu rimează mereu cu „psihologie”…

Carole navighează pe Internet, descoperă malformaţii de nebănuit, complicaţii înspăimântătoare, se duce frecvent la ginecologul său, cere ecografii suplimentare care-i sunt prescrise „pentru a o liniști”, ceea ce evident nu face decât să o angoaseze, căci „dacă medicul acceptă să mi le prescrie este pentru că are totuși o îndoială”. Nu mai doarme, nu mai mănâncă. Prelevările de sânge, ecografiile se succedă, totul este în normă, dar este „un pic mai puţin bine” decât la prima sarcină. Soţul

ei este în pragul disperării. Ea petrece nopţi întregi pe Internet. Devine o enciclopedie a complicaţiilor acestei noi boli: a fi însărcinată. Își neglijează treburile, ratează o ofertă pe care n-ar fi trebuit niciodată să o piardă.

La șapte luni de graviditate, soţul are o idee genială: oprește calculatorul, cu scopul de a suprima principalul factor otrăvitor soţiei sale. Nicio conexiune posibilă! Tensiunea scade cu o treaptă. Carole se potolește puţin. La aproape opt luni, „tot pentru a o liniști”, ginecologul său îi propune o amniocenteză, nu înainte de a o informa corespunzător cu privire la toate riscurile unui avort pe care l-ar putea induce aceasta. De asemenea, cu toate alegerile dificile pe care rezultatele le-ar putea implica: în cazul unei anomalii presupuse, cum poate fi avortat un bebeluș perfect viabil? Și dacă ea pierdea bebelușul din cauza consultaţiei și se dovedește că era sănătos, dar moare! Reflex salvator (în fine), ea refuză. Naște. Potrivit ultimelor informaţii, bebelușul și mama fac foarte bine. Mulţumesc lor, dar nu le mulţumesc medicilor, stilului lor de comunicare, și nici Internetului.

Această povestire simplă are consecinţe incomensurabile dacă ne oprim un pic și îi determinăm pe medici și pe jurnaliști să reflecteze la practica lor. Vor înţelege și ei într-o zi că fraza „Sunt sigur că nu aveţi nimic, dar, pentru a vă liniști, o să vă fac o prelevare de sânge și o ecografie” e lipsită de sens? Pentru pacienţi, este evident că medicul nu este sigur de nimic, de vreme ce le prescrie o consultaţie, ceea ce, să ne înţelegem, îi sperie teribil. În ziua în care medicii vor fi înţeles acest principiu simplu de comunicare, pacienţii lor vor fi mai bine și breșa din securitatea socială se va mai închide un pic. În același fel, în ziua în care jurnaliștii vor înţelege că simpla descriere a unui proces neînsoţit de sfaturi de prevenţie indispensabile și de tratamente prezente în toate operele destinate medicilor, provoacă o neînţelegere, o

teamă latentă sau manifestă, susceptibilă să genereze multiple complicaţii.

Medicii trebuie să reflecteze asupra stilului lor de comunicare, ca și asupra mijloacelor de comunicare pe care le frecventează pacienţii lor. Cu timpul, doctorii se întăresc un pic, nu foarte mult, căci trebuie să rămână compătimitori, să nu se arate impasibili. Reușesc cu toate acestea să relativizeze. În compensaţie, nimic de acest fel la bolnavii care, din întâmplările din ziare, de la radio, de la televiziune și de pe Internet primesc din plin informaţii care ar trebui să fie întotdeauna comentate de profesioniști după modelul anumitor site-uri medicale, pe un forum simplu, cu ajutorul unui expert în același timp regulator, moderator și garant ştiinţific, intervenind când discuţiile între internauţi derapează. Presa medicală adresată marelui public este din ce în ce mai bine făcută și nu vehiculează în general decât informaţii validate, totuși:

— Fiindcă s-au luat unele măsuri de precauţie „pentru a nu da speranţe deșarte”, ea riscă să devină prea sceptică, ba chiar pesimistă. O știm, descurajarea, disperarea nu sunt bune pentru sănătate;

— Mesajul nu este neapărat foarte bine înţeles de către marele public, care poate aşadar să-l interpreteze într-o manieră eronată și să se neliniștească pe nedrept.

A vrea să faci prea mult bine…

Molière avea dreptate să-i ia în derâdere pe toţi Diafoirus și pseudoștiinţa lor împodobită cu o latină de bucătărie, *purgare, saignare*… Cunoaştem cântecul! Avea dreptate, este sigur, dar se și înșela, căci există un indiciu care nu dă greș: în ciuda cvasi-totalei lor ineficacităţi terapeutice, cabinetele medicilor, vracilor, infirmierilor, vindecătorilor, vrăjitorilor, traditerapeuţilor, hipocraţilor și altor șarlatani nu au fost niciodată goale din preistorie, oricare ar fi cultura avută în vedere. Trebuie aşadar să

admitem că publicului i-a convenit mereu situaţia și că cererea sa nu se oprea la îngrijiri medicale, la tratamente în care în fond nimeni nu credea. Nu vindecarea era cea pe care pacienţii o căutau. În realitate, terapeutul are un triplu rol: să diagnosticheze, să prognozeze și, mai presus de toate, să consoleze. Rolul terapeutic nu a apărut decât foarte recent.

Când pe un servitor sau pe un senior îl durea burta, era consultat de un medic, mai mult sau mai puţin diplomat, după condiţia bolnavului. Interogatoriul, inspecţia, palparea, auscultarea, igiena personală – în cazul de faţă a urechilor, ochilor și mâinilor nu s-au schimbat deloc în decursul secolelor. La sfârșitul consultaţiei, era pus un diagnostic. Fie răul părea benign, o creștere ușoară a temperaturii, o evacuare gastrică, o colică, și bolnavul era trimis acasă, împresurat cu sfaturi precise de igienă de viaţă, în legătură cu o dietă bună sau cu un decoct solid. Fie situaţia bolnavului părea mai gravă, o masă fusese percepută în abdomen, ganglionii erau prea numeroși și prea duri, un debut de apoplexie sau de paralizie îşi făcea apariţia, și nefericitul era sfătuit atunci să-și pună treburile în ordine, să cheme un preot, să-și scrie testamentul. Și medicul se străduia astfel să-l ajute să plece cu inima împăcată. Latina aducea tușa sa de esoterism, de știinţă, de seriozitate deci. Limbă a clericilor, ea asigura legătura cu Dumnezeu.

În cazul epidemiei de ciumă, ciocul lung atașat unui costum lung și negru îi dădea medicului o aură un pic înspăimântătoare, dar fără îndoială reconfortantă, căci era capabilă să sperie, cine știe, germenii malefici.

Dacă ne gândim bine, putem spune că toată această procedură, antică avea un scop esenţial: să-i dea bolnavului sentimentul de control asupra evenimentelor obscure care se derulau în el. Medicul nu dispunea de un arsenal terapeutic sofisticat ca astăzi, dar juca un rol

complementar preotului, situat între o divinitate răzbunătoare sau compătimitoare și un pacient suferind și rugător. Cu cât medicul lăsa impresia de a fi eficace ca intermediar între om și destin, cu atât bolnavul se putea simţi liniștit. Controlul trecea prin magie și religie. „Eu l-am pansat, Dumnezeu îl va vindeca”, proclama Ambroise Pare, ceea ce înseamnă că terapeutul era investit cu misiunea sacră de intermediar al divinităţii. Din Antichitate până în secolul al XX-lea, de-a lungul a mii de ani, cu excepţia traumatologiei, medicina nu a dispus decât de placebo-uri. În toate și pentru toate! Și totuși, ea favoriza inevitabil vindecarea, dându-le pacienţilor sentimentul că situaţia e sub control.

În zilele noastre, totul s-a schimbat. Medicina a inventat tratamente indiscutabil eficace și nu mai este vorba de implorare, ci de explorare și de explicaţii. Și de vindecare științifică, de asemenea! Boala este un inamic raţional, organizat, ascultând de reguli precise. Trebuie să fie combătută fără milă cu riscul de a câştiga o victorie *à la Pirus*. Câţi pacienţi au murit vindecaţi de cancer, amputând bucată după bucată metastazele și (în trecere) organele care sunt împrejur! Americanii preconizează bine ablaţia preventivă a ambilor sâni la femeile sănătoase, dar purtătoare de gena vulnerabilităţii la cancer mamar… Anumiţi chirurgi au scos, ca o măsură de prevenţie, uterul, ovarele și hipofiza (glanda situată în creier care reglează secreţia hormonilor) la femeile supuse riscului. Trebuie să vorbim oare despre o tenacitate preventivă?

Prejudiciile colaterale ale medicinei sunt cele care, din voinţa de a face prea mult bine, devin nocebo. Medicina ajunge să uite aforismul său fondator – *Primum non nocere*, „înainte de toate să nu dăunezi”. Această recomandare a fost utilizată atâta timp cât nu exista un remediu cu adevărat eficace, căci, dacă pe lângă faptul că nu propunea nimic specific, medicina începea să provoace

rele suplimentare, unde am fi ajuns? Este suficient să ne gândim din nou la practica universală a prelevării de sânge, care fără îndoială că a ucis mai degrabă decât să aline. Să ne amintim, de asemenea, că verbul *nocere* conjugat la viitor și la prima persoană devine *nocebo*.

Primum non nocere

„Înainte de toate să nu dăunezi”. Ar fi de închipuit plasarea acestei fraze pe frontonul școlilor de jurnalism? Am putea să le inculcăm marilor preoţi ai omniprezentului, omnipotentului zeu Media, grija de a nu azvârli mulţimile în teroare, în neînţelegere, în disperare? Să le reamintim că o știre bună este mai înainte o știre pedagogică? Ce să creadă din momentul acela despre celebrul *Dr. House*? Acest mare internist televizual știe ceva despre pedagogie, el, care nu ezită niciodată să practice biopsii diverse și variate, prelevări cerebrale, ba chiar hemisferectomii, și care nu ţine seama de eventualul efect devastator al interpretărilor sale sălbatice? Trebuie să credem că da, căci lucrul cel mai surprinzător din acest faimos serial de televiziune american este extraordinarul său succes la public, deși limbajul medical nu este niciodată explicat și, în funcţie de sondajele pe care le-am putut efectua, publicul nu înţelege jumătate din termenii utilizaţi și nici jumătate din raţionamentul anchetelor sale medicale. Probabil, în fond, aceasta este chiar raţiunea succesului său, telespectatorii având nevoie să fie liniștiţi, constatând că există oameni competenţi, experţi care știu și care împărtășesc durerea, căci și ei suferă *(Dr. House e obligat să meargă ajutându-se de un baston și să ia medicamente pe bază de opiu, într-atât îl face handicapul său să sufere)*. Oameni care consolează și, mai presus de orice, vindecă. Savanţii taumaturgi nu sunt niciodată cu totul comprehensibili, se știe. Medicina nu mai vorbește latina, ci utilizează rădăcini grecești la fel de confuze!

Da, există undeva specialiști care știu cum să controleze aceste maladii care ne provoacă atâta teamă. Care știu și nu ezită să restituie știința lor pe calea undelor. Informaţia nu este prin forţa împrejurărilor austeră și Dr. House ne învaţă o mulţime de lucruri, chiar și pe medici de altfel, fără a fi luat vreodată în serios. Este clar că echipa de consilieri care participă la scrierea scenariilor este compusă din adevăraţi profesioniști. Dar acest tip de comunicare este uimitor: cu siguranţă ei spun adevărul pe șleau, dar nu lasă niciodată mâinile jos, nu se arată niciodată pesimiști, terorizează și, în ciuda a orice, liniștesc în același timp. Visez la un curs de comunicare medicală bazat pe acest serial!

În același fel, serialul de succes *Les Experts* se arată liniștitor, căci eroii săi sunt de asemenea savanţi care rezolvă într-o oră de strădanie chestiunile cele mai înspăimântătoare, răpiri, crime, asasinate; toată această medicină judiciară de expertiză le permite „bravilor oameni” să creadă că sunt în siguranţă datorită poliţiei medico-științifice.

Este interesant să se spună că foiletoanele americane sunt cele care informează cel mai bine marele public francez cu privire la progresele medicinei, ale poliţiei și atâtor alte domenii. Există de altfel un semn, o probă indiscutabilă a binefacerilor acţiunii lor: audienta!

Deși continuă să utilizeze un limbaj esoteric, medicul nu-și mai poate permite să se comporte ca un preot, vrăjitor, magician, vraci. Un taumaturg. Pacienţii săi sunt din ce în ce mai informaţi, din ce în ce mai aproape de știință. Ei navighează pe Internet, vânează știrile, frecventează forumurile, chatuiesc ca niște… bolnavi. În plus, mai degrabă decât să se comporte ca un al doilea demiurg, un acolit al divinităţilor, doctorul trebuie să inventeze căi noi prin care bolnavul să aibă convingerea că stăpânește cu ajutorul lui stresul declanșat de

descoperirea și anunţarea bolii. Partajarea cunoștinţelor, medicul și pacientul formând o echipă unită împotriva unui inamic comun, este de fapt cel mai bun mijloc de a-i conferi controlul asupra situaţiei.

Nu ar trebui oare ca societatea și reprezentanţii săi, consumatorii, jurnaliștii de știinţă, politici, Academia de Medicină să se aplece într-o zi asupra acestei probleme ridicate de mijloacele de comunicare în masă?

Nocebo aici, nocebo acolo

Cât privește placeboul, definiţiile abundă. Să fie încă o lovitură a acestor ochelari filtranţi pe care umanitatea îi preţuiește atâta?

Câteva definiţii, povestea clarificării ideilor.

Placebo pur este o substanţă farmacologic inertă, de exemplu lactoza sau serul fiziologic, propusă într-un context terapeutic. Dacă, la masă, vă servesc zaharoză sub formă de pudră albă pentru a vă îndulci căpșunile, nu este decât zahăr pudră, dar dacă îl introduc în niște capsule și vi le prescriu afirmând că vă vor face bine, zahărul devine placebo. Așadar, nu substanţa devine placebo, cât contextul în care este propusă.

Placebo impur este un medicament vândut în farmacie. Conţine substanţe mai mult sau mai puţin active, dar eficacitatea sa nu a fost dovedită știinţific. Cititorul va remarca reţinerea mea, această definiţie privind o parte deloc neglijabilă de cutii aliniate încă pe rafturile laboratoarelor. În particular alături de „produsele recomandate”, adică neretrase de Securitatea Socială. Totuși, proporţia lor tinde să se reducă, fiindcă un efort susţinut de revizuire a fost desfășurat de către autorităţile statului pentru a purifica medicamentele scoase pe piaţă și pentru a le retrage pe cele care nu au avut niciun efect. Totuși, majoritatea specialităţilor împotriva oboselii, pentru circulaţia venoasă, împotriva pierderilor de

memorie, tot ce conţine magneziu, oligoelemente, florile lui Bach, iso-urine și alte produse de întinerire continuă să circule și să îmbâcsească infernul farmaciilor familiale. Fără să mai vorbim de produsele antirid, antipete, anti-labă de gâscă, pentru slăbit, anti-piele de portocală, antitot, antipatice, dar deviez…

Un alt exemplu de „placebo impur” este cel al produselor utilizate în afara recomandărilor oficiale. Să luăm drept exemplu vitamina C: dacă mă aflu pe mare și nu am mâncat legume și fructe proaspete de câteva luni, această substanţă cu siguranţă că nu este un placebo, pentru că îmi va salva viaţa prevenind sau vindecând un eventual scorbut, care este o maladie a carenţei de vitamina C. Această redutabilă afecţiune a ucis milioane de persoane de-a lungul secolelor, până când Lind a găsit antidotul, sucul de lămâie. În compensaţie, dacă o folosesc pentru combaterea oboselii, a reumatismului, a gripei, ba chiar a cancerului, sau pentru a îmbunătăţi memoria viitorilor bacalaureaţi, ea devine un placebo, adică o substanţă fără o acţiune farmacologică specifică. Recent am întâlnit un bolnav de cancer în fază terminală, deși tumoarea sa ar fi trebuit să fie teoretic vindecabilă. Se lăsase convins de binefacerile medicinei ortomoleculare, vehiculate de Linus Pauling, dublu laureat la Nobel *Premiul Nobel pentru chimie și pace, în niciun caz pentru medicină*), și de argumentele sale de autoritate și se îmbuibase cu vitamina C. În cazul său, inofensivul placebo (vitamina C) a devenit un nocebo mortal. Mijloacele de comunicare în masă iresponsabile la acea vreme au elogiat această simulare terapeutică neglijând complet pertinenţa informaţiei, sub pretext că promotorul său era un mare om de știinţă.

Un alt exemplu: magneziul, eficace în perfuzie în anumite tulburări de ritm cardiac, dar care nu a dovedit nimic în stările de stres, de insomnie, de nevroză.

Numai dacă nu cumva credem în el.

Un anumit studiu este destul de amuzant în această privinţă.

Amuzant și instructiv. Trei sute unsprezece voluntari au acceptat să ia parte la el. Jumătate dintre ei, după tragere la sorţi, au primit vitamina C de-a lungul întregului sezon rece (toamnă-iarnă), celeilalte jumătăţi i s-a administrat un placebo de vitamina C de-a lungul aceleiași perioade. Nimeni, nici investigatorii, nici voluntarii, nu știa cine ce ia. Este ceea ce a fost convenit să se numească un test „dublu orb”. Primăvara, a fost suficient să se contabilizeze numărul de guturaiuri al persoanelor supuse testului, durata și severitatea lor, și să se compare rezultatele din fiecare grup, vitamina C sau placebo.

Rezultate: numărul de guturaiuri a fost aproape același pentru toată lumea, indiferent de substanţa primită, vitamină sau placebo: 1, 36. Durata a fost totuși puţin mai redusă (cel puţin o jumătate de zi) la cei care au primit adevărata vitamină C (verum) prin raport cu cei care primiseră placebo. Severitatea a fost în egală măsură mai redusă la cei care primiseră adevăratul medicament. Când aceste rezultate, modeste dar semnificative din punct de vedere statistic, au fost publicate, partizanii vitaminei C și-au manifestat bucuria și industria farmaceutică şi-a frecat mâinile.

Din nefericire, există întotdeauna spirite curioase care aprofundează datele statistice. Cei care împiedicau luarea vitaminei C în cantităţi mari au refăcut aşadar calculele în funcţie de părerile subiecţilor. Au fost definite cinci grupe:

— Cei care pariaseră că iau placebo și care efectiv primiseră placebo (39/89); să-i uităm;

— Cei care erau siguri că iau vitamina C și care aveau dreptate (40/101); să-i uităm și pe ei!

— Cei care erau convinși că sunt sub efectul placebo

și care, de fapt, fuseseră sub efectul vitaminei C (12/101); aceștia ne interesează;

— Cei care credeau că iau vitamina C și primiseră placebo (11/89); și ei sunt interesanţi!

— Cei care nu s-au pronunţat (toţi ceilalţi); aceștia nu prezintă niciun interes pentru reflecţia noastră.

Și am efectuat din nou calcule statistice concentrându-ne asupra celor care se înșelaseră. Și aici studiul devine cu adevărat instructiv, căci cei care primiseră vitamina C, dar credeau că iau placebo, au avut mai adesea guturai decât cei care iau placebo și erau convinși că iau adevărata vitamină C. Asta semnifică aşadar că încrederea în eficacitatea vitaminei C este cea care permite evitarea (în mică măsură) a guturaiului, și nu efectul vitaminei C ca moleculă farmacologic activă. Încrederea induce efectul placebo, iar scepticismul efectul nocebo. Așadar putem spune că suntem în prezenţa unui efect placebo în grupa subiecţilor convinși că au primit placebo și care au avut guturai mai rar. Sau, la fel de bine, în prezenţa unui efect nocebo în grupul sub efectul vitaminei C, deoarece, din cauza erorii lor, subiecţii au avut guturai mai des, deși erau sub efectul vitaminei C, de parcă ar fi fost sub efectul… a nimic. Un lucru este sigur: încrederea într-un produs terapeutic depinde de informaţia primită.

Este demonstraţia experimentală a unei variabilităţi semnificative a activităţii unei substanţe în funcţie de valoarea care îi este atribuită. Este, de asemenea, demonstraţia puterii optimismului… sau a pesimismului, a credinţei sau a scepticismului terapeutic. Este suficient să ne gândim că nu am avut noroc căci nu am tras numărul bun și am primit placebo mai degrabă decât vitamina pentru a dezvolta sau nu un efect terapeutic. Ca și cum cel care dă medicamentul și informaţia cerută ar fi sursa încrederii, se măsoară cu importanţa comunicării în

medicină și a repercusiunii sale asupra stării de sănătate a populaţiei.

Altfel spus, cel mai rău în cazul efectului nocebo este scepticismul celui care nu crede în nimic, nu se așteaptă la nimic. A nu se confunda cu scepticismul critic al celui care nu se lasă evaluat de primul șarlatan venit! A nu se confunda nici cu scepticismul morbid, cvasi-depresiv, și corolarul său, pesimismul. Este motivul fundamental pentru care m-am angajat să redactez acest eseu, căci am sentimentul profund că mijloacele de comunicare în masă contemporane, în sensul larg al termenului, și pentru motive care pleacă de la simplul snobism și paranoia ideologică a bubelor capitaliste și ajung la fenomene mai culturale, îşi petrec timpul insuflându-ne un profund sentiment de disperare. Între naivitatea sedusului provincial și neîncrederea interpretativă ar trebui totuși să poţi găsi un mijloc potrivit.

Toxicitatea anumitor informaţii

Auzindu-le, fie că ne gândim la criză, la economie, la viitorul ecologic al planetei, suntem terminaţi, și, dacă nu se face nimic, vor ajunge să aibă dreptate, căci disperarea conduce la suicid, fie că este organic (ulcer, cancer, infarct de miocard…), psihologic (suicid adevărat, suicid-lapsus, ca greșeala de neatenţie non-fortuită care îl trimite pe automobilist drept în zid) și mai presus de orice la suicidul colectiv (război, eroare de orientare strategică, decadenţă…). Nu trebuie decât să ne gândim la civilizaţii strălucitoare ca Roma sau imperiul aztec și să vedem ce au ajuns din cauza snobismului, a decadenţei și a disperării. Chiar dacă racursiul este rapid, ca orice racursiu, să ne amintim că Roma era sclava sclavilor săi și-a mercenarilor, așa încât cetăţenii săi au sfârșit prin a nu mai produce, după exemplul popoarelor din America Centrală, care îşi epuizau energia săvârșind nenumărate sacrificii umane.

Medicul bun este acela entuziast, rău este medicul care păstrează o atitudine de scepticism elegant după modelul anumitor neurologi dintr-o anumită școală pariziană, o elită care credea că decade dacă dă dovadă de ceea ce reconsidera a fi naivitate, de teamă să nu înghită știrea unui tratament prea miraculos. A fi pozitiv nu înseamnă neapărat a fi credul. Un bun jurnalist de ştiinţă, după mine, ar fi acela care ar verifica cu grijă informaţiile, le-ar tria, dar care, din când în când, ar da dovadă de optimism, chit că ar risca să se înșele, ceea ce i se poate întâmpla oricăruia dintre noi. Cu siguranţă, este un păcat să dai speranţe care vor fi înșelate, dar să nu furnizezi niciodată informaţii optimiste poate, de asemenea, provoca dezastre sanitare. Comandantul Cousteau nu a dat dovadă de naivitate când a crezut prea repede în motorul cu apă? El și-a recunoscut foarte repede greșeala și nimeni nu i-a purtat sâmbetele pentru asta!

Nocebo în plan cotidian
Cum îi poate îmbolnăvi tehnologia pe oameni

Este posibil ca în zilele noastre cel mai mare pericol care ameninţă viitorul speciei să fie legat de progresul tehnologic. De când, de exemplu, Edison a realizat luminoasa lui invenţie, omenirea luminată se pare că a pierdut în medie două ore de somn pe noapte. Pentru a fi exacţi, putem considera că o oră din această reducere poate fi atribuită luminii și o oră suplimentară televiziunii, Internetului și tuturor celorlalte mijloace de a se distra acasă. Acest tip de afirmaţie este dificil de confirmat într-o manieră obiectivă și nici nu poate fi cuantificată, căci nu existau înregistrări ale somnului înainte de inventarea electricităţii, de vreme ce, pe bună dreptate, electricitatea nu exista și nu puteam aşadar porni aparatele EEG! Pentru a ne face o idee în legătură cu timpul veritabil de somn al omului fără electricitate, ar trebui să ne ducem în regiunile

întârziate ale Africii, Noii Guinee sau Amazoniei, acolo unde triburile trăiesc încă fără lumină artificială, după ritmul zi/noapte, și să le înregistrăm. Am ști astfel în manieră obiectivă cât timp dormim în medie în condiţii „naturale”.

Dar aceste triburi de „buni sălbatici” există încă în realitate, sau acei Zoe nu sunt decât niște adunături de figuranţi capabili să-i încânte pe spectatorii National Geographic, Ushuaia sau Planete?

Cu toate acestea, potrivit anumitor studii recente și mai precise realizate în America de Nord (Statele Unite), oamenii ar fi pierdut în medie 21, 50 de minute pe deceniu începând din anul 1960. Dacă acest fenomen continuă, vom atinge deci în anul 2010 un total de 107, 50 de minute, ceea ce înseamnă efectiv cel puţin două ore în cincizeci de ani. Această cifră este considerabilă, și nimeni n-are idee de repercusiunile ei asupra sănătăţii, dar ar fi surprinzător să nu aibă niciuna. Nimic nu indică de altfel că această diminuare ar avea tendinţa să se încetinească și nimeni nu știe ce cifre vom atinge.

Or, potrivit cercetătorului Bixier, somnul ideal la om s-ar situa undeva în jurul unei medii de la șapte la opt ore, cu importante variaţii individuale. Această datorie de somn ar fi asociată unei creșteri a consumului de alcool și tabac. Indicele de masă corporală ar fi corelat cu timpul de somn, ceea ce dă de gândit că această privare cronică de somn la scara unui continent ar putea eventual să aibă de-a face cu epidemia de obezitate care bântuie în Statele Unite. Alţi autori precum Eva van Cauter cred că lipsa de somn este susceptibilă să fie asociată riscului de diabet zaharat. Chiar dacă această afirmaţie este de fapt controversată, e adevărat că rezistenţa la insulina se agravează pe măsură ce timpul de somn scade. În sfârșit, alţi autori leagă reducerea timpului de somn de o creștere a tensiunii arteriale. Ne aflăm oare în prezenţa unui gigantic efect

nocebo al tehnologiei moderne? Electricitatea, minunat remediu inventat pentru a face viaţa oamenilor mai ușoară, pentru a învinge de asemenea teama de întuneric, poate fi ea în definitiv un factor de risc capabil să ne altereze sănătatea, să favorizeze infarctul de miocard, accidentul vascular cerebral și toate celelalte consecinţe ale supraponderalităţii, hipertensiunii arteriale și diabetului zaharat?

A fost demonstrat de altfel că speranţa de viaţă este redusă la cei care dorm mai puţin (până la șase ore) și la cei care dorm foarte mult (peste nouă până la zece ore de somn pe noapte). Acest tip de rezultat de studiu epidemiologie, anunţat cu multă publicitate în Statele Unite, încât să șocheze opinia publică, să alerteze autorităţile și în cele din urmă să obţină credite de cercetare pentru somn, poate avea efecte perverse și este supărător, căci nimic nu a fost dovedit cu adevărat. Dacă, în calitate de persoană care suferă de insomnie, știu că risc să mor mai tânăr dormind prost sau puţin, acest lucru mă va neliniști și voi dormi și mai prost și mai puţin… Și voi muri și mai devreme! Același lucru pentru hipersomniaci, care, în tot cazul, nu mai pot dormi.

Orice ar fi, informaţia prost digerată îi face pe subiecţi să intre într-un cerc vicios dificil de rupt.

Un anumit număr de alte argumente pune în evidenţă o legătură între controlul emoţional și timpul de somn. Este suficient să petreci o noapte albă pentru a înţelege în ce măsură lipsa somnului te poate indispune, te poate face agresiv, poate provoca crize de plâns, explozii de furie și alte reacţii emoţionale. Toate aceste manifestări sunt în raport cu părţile cele mai arhaice ale creierului nostru regrupate în zona limbică. În timp normal, acestea sunt legate de lobul prefrontal, care este zona adultă, rezonabilă, responsabilă cu inteligenţa noastră. Numeroși autori cred de altfel că omul este înainte de toate un

„animal prefrontal”. Lobul prefrontal este situat deasupra ochilor. Pentru a permite dezvoltarea sa, strămoșii noștri și-au văzut arcada sprâncenelor diminuându-se progresiv și fruntea teșită, caracteristică majorităţii maimuţelor mari, dispărând. Această parte a creierului nostru capabilă să controleze mișcările afective instinctive ar fi în definitiv sediul anatomic a ceea ce ne diferenţiază de animal.

Or, a fost demonstrat că privarea de somn „debranșează” lobul prefrontal din zona limbică. Această deconectare privează partea conștientă, rezonabilă, a creierului nostru de orice control asupra emoţiilor, de unde o creștere a emotivităţii și, eventual, a violenţei și agresivităţii.

Întrebarea este aşadar următoarea: Reducerea progresivă a timpului nostru de somn are vreo legătură cu emotivitatea galopantă care pare să atingă lumea noastră? Ideologia dominantă constă în a proclama că timpul de somn este un timp pierdut și că un om care reușește este un om hiperactiv, așa că un somn redus ar avea astfel consecinţe incalculabile asupra echilibrului nostru emoţional și asupra controlului pulsiunilor noastre.

Deși toate acestea nu sunt decât pură speculaţie, dacă reflectăm asupra reacţiei agenţilor la Bursă, agenţilor de schimb și a altor traderi, populaţie cunoscută pentru hiperactivismul ei, pentru serile mai mult sau mai puţin udate cu alcool și pudrate cu cocaină, și de asemenea pentru timpul redus de somn, și dacă facem trimitere la incredibilele reacţii emoţionale pe care le-au avut în toamna lui 2008, perioadă în care cursurile de la Bursă au început să se zgâlţâie la cea mai mică știre favorabilă sau defavorabilă, ne putem pune acest gen de întrebare într-o manieră legitimă și, în sfârșit, putem spune că criza financiară e cauzată cel puţin în parte de Edison!

Am putea să ne gândim că acesta nu este decât un exemplu printre atâtea altele. Omul este un animal social,

deci de comunicare. Numai electricitatea îl face să comunice și uneori să înnebunească. Câţi au murit în urma fantasmelor atât eronate, cât și iraţionale, a superstiţiilor, a părerilor medicale greșite, a erorilor ştiinţifice predate în mod savant la catedră de către facultate și transmise de canalele media? Întrebarea poate părea. surprinzătoare, provocatoare, ba chiar deplasată, căci nu avem cu toţii o misiune de credinţă în ceea ce privește medicina, după modelul lui Zganarelle, valetul lui don Juan al lui Molière, când strigă, tulburat: „Cum, domnule, sunteţi de asemenea dispreţuitor la adresa medicinei?”

Vitamine versus mortamine?

Dacă ducem lipsă de exemple în ceea ce privește efectul nocebo al practicilor noastre cotidiene, să examinăm mai îndeaproape acţiunea consumului excesiv de vitamine. O anchetă apărută în 28 februarie 2007 în foarte serioasa publicaţie JAMA (Journal of American Medical Association) s-a interesat în legătură cu speranţa de viaţă a celor care consumă regulat nenumăratele pilule (pe care americanii le înghit fără să le numere). Aceste vitamine după care sunt înnebuniţi într-atât încât să înghită pumni întregi la fiecare mic dejun și pe care europenii, atât de des la remorca prietenilor buni din Statele Unite, încep să le adopte la rândul lor. Toţi acești oameni se sprijină pe recomandările precise privind „factorii de risc”, care sunt fondate adeseori pe evidenţe de bun-simţ. Pe evidenţe, cu siguranţă, dar pe probe?

Să luăm drept exemplu problema creșterii osoase și a osteoporozei. Oasele sunt constituite din calciu, laptele și toate lactatele îl conţin din plin, așa că mâncaţi iaurt și nu veţi risca să faceţi osteoporoză. Da, dar cum se face că aproape două miliarde de chinezi și oameni din Extremul Orient, care nu mai consumă deloc niciun produs lactat, odată înţărcaţi de la laptele mamei nu sunt mai

osteoporotici decât noi? Veritabila problemă se găsește în aportul de calciu sau în utilizarea sa? Este clar că după menopauză femeile se decalcifică, fără a fi schimbat regimul alimentar. Așadar fixarea calciului este problema, nu cantitatea furnizată, și putem să ne hrănim mult și bine numai cu iaurt, cu camembert și cu brânză grasă de Savoia, asta nu va schimba cu nimic situaţia!

Autorii articolului din JAMA au recenzat 68 de studii serioase (controlate) și comparabile, regrupând 232606 participanţi, ceea ce reprezintă o populaţie cel puţin respectabilă. Rezultatele au avut efectul unei bombe în mediile științifice și medicale: vitamina beta-caroten crește mortalitatea cu 7%, vitamina A cu 16%, iar vitamina E cu 4%. Ei nu înlătură îndoiala în ceea ce privește vitamina C, explicând fără să se amuze că nu dispun de date suficiente! În sfârșit, doar seleniul iese din joc și ar putea, dar nu este absolut sigur, să sporească longevitatea.

Știam de mult timp că beta-carotenul sporește riscul de cancer pulmonar la fumători și foști fumători și că vitamina E poate fi periculoasă pentru persoanele cu antecedente cardiovasculare. Dar în același timp o asemenea creștere a mortalităţii cauzate de substanţele nevinovate pe care le regăsim în alimentaţia cotidiană înseamnă chiar mai mult din punct de vedere aritmetic. Așadar, acest fenomen nu poate fi explicat printr-o manieră atât de simplistă.

Cum să înţelegem atunci că aceste substanţe naturale numite „vitamine” (etimologic, *vita* vine din latină și înseamnă „viaţă”, și este adevărat că prezenţa lor e necesară vieţii) menite să favorizeze o stare de sănătate bună induc în realitate moartea? Produsele incriminate sunt în cea mai mare parte antioxidanţi despre care știm că se opun distrugerii celulelor, în particular a celulelor nervoase, prin mecanisme oxidative. În realitate, se pare că, în loc să fie eliminate în urină atunci când sunt

consumate în cantităţi prea mari, ca cea mai mare parte a surplusurilor alimentare, aceste substanţe sunt stocate de către organism înainte să fie transformate în produse toxice, ele însele extrem de oxidante. În sfârșit, produsele care împiedică ruginirea se transformă în produse care favorizează ruginirea atunci când sunt prea abundente și, mai ales, când sunt sintetice și absorbite în stare pură!

În realitate, singurul mijloc eficace și nepericulos de a-ţi îmbogăţi aportul de substanţe antioxidante și de vitamine este acela de a consuma o hrană variată, bogată în fructe și legume (cel puţin cinci diferite pe zi, dacă este să credem mesajele guvernamentale), a căror complexitate naturală favorizează bunul uz. Într-adevăr, melanjul extraordinar de important de molecule conţinute într-un fruct sau o legumă proaspătă permite stabilirea unor asocieri eficace. De fapt, absorbţia, utilizarea, eliminarea lor sunt mai bune și fără pericol când sursa este alimentară, naturală, prin comparaţie cu substanţele sintetice și izolate. Astfel, chiar consumaţi în cantităţi mari, se pare că morcovii nu sporesc mortalitatea, spre deosebire de derivatul lor, carotenul.

Noţiunea de încredere în medicină este prin forţa împrejurărilor contrară celei de încredere în știinţă. Adeseori sunt surprins să-i aud pe medici: „Credeţi în homeopatie?” De parcă o practică ar trebui să se bazeze pe încredere, și nu pe probe demonstrate.

Este așa-numita *evidence based* medicine, sau medicina fondată pe probe. Totuși, homeopatia dă rezultate acolo unde medicina zisă alopată eșuează. Vedem uneori pacienţi entuziasmaţi de această metodă, căci nimic nu a mers la ei. Până aici este vorba de constatare, și încrederea nu are nimic a face.

Că imediat ne punem întrebarea fundamentelor farmacologice și nu placeboterapeutice ale acestei discipline este cu totul altă chestiune.

Nocebo și cancerul

Cancerul este flagelul timpurilor moderne, ciuma contemporană. Odinioară, noi nu trăiam până la adânci bătrâneţi, așa încât să aibă într-adevăr timpul să se dezvolte, căci chiar dacă poate exista la tineri și la copii, din punct de vedere statistic este vorba de o maladie corelată vârstei. De altfel, cancerul nu constituie întotdeauna o preocupare majoră pentru un continent ca Africa neagră. Astăzi, cancerul face ravagii pe scară largă în lumea dezvoltată. Este, de asemenea, la originea unei industrii farmaceutice dintre cele mai înfloritoare. Medicamentele antimitotice sunt extrem de lucrative, cu atât mai mult cu cât cuvântul „cancer” stârnește teama, iar agenţiile guvernamentale încalcă majoritatea regulilor pe care ele însele le-au publicat pentru a le putea comercializa mai repede. Agenţiile nu ţin seama de comparaţiile versus placebo, pe care le consideră indispensabile pentru celelalte boli.

Studiile pe termen lung sunt, de asemenea, neglijate. E vorba de a nu pierde timpul. Această grabă guvernamentală de a valida elaborarea de produse anticanceroase și anti-SIDA este iraţională și este legată de teama oamenilor de știinţă și a guvernanţilor.

Aceste maladii grave, cu siguranţă, provoacă multe decese, dar nu mai multe decât diabetul zaharat, boala coronariană, ciroza hepatică și chiar depresia suicidară.

Motivul rentabilităţii antimitoticelor este ușor de înţeles: ceea ce permite vânzarea unui medicament este reţeaua de clienţi. Dacă un produs precum un antalgic privește toate specialităţile medicale, fără a socoti medicina generală, este necesară recrutarea unui număr prea mare de agenţi comerciali pentru a-i informa pe medicii care dau reţete, lucru care costă mult și înglodează în datorii laboratoarele. În sens invers, dacă o substanţă

foarte costisitoare privește un număr suficient de pacienţi, dar foarte mic de specialiști capabili să o folosească, înţelegem cu uşurinţă că operaţia este mult mai interesantă pe plan financiar, pentru că nu trebuie plătiţi decât puţini agenţi comerciali. Și este cu atât mai bine pentru pacienţii care suferă de cancer, dar cu atât mai rău pentru cei cu dureri.

Actualmente, marea majoritate a laboratoarelor de cercetare consideră că în gene trebuie căutate cauzele cancerului. Așadar, trebuie să se mizeze exclusiv pe depistarea erorilor de codaj ale ADN-ului nostru. Cu toate acestea, câteva voci discordante se ridică pentru a critica această orientare politică: de câteva decenii asistăm la o creștere exponenţială a numărului de cancere de care, pe bună dreptate, genetica nu poate da seama. Și, lucru curios, această creștere este concomitentă cu schimbările mediului nostru înconjurător. Noi nu mai respirăm același aer ca strămoșii noștri, nu mai bem aceeași apă, nu mai mâncăm aceleași alimente, nu mai evoluăm sub aceeași lumină. Noi nu mai ducem același trai și interacţiunile cu congenerii noștri sunt mult mai numeroase. Ne scăldăm într-un univers plin de unde de toate felurile. Nu ar trebui ca o campanie de comunicare cel puţin echivalentă celor referitoare la depistarea cancerului de sân sau de colon să alerteze opinia publică asupra caracterului cancerigen al anumitor alimente, al anumitor conservanţi, al anumitor regimuri?

Lumina și cancerul

Poluarea luminoasă este permanentă și, în afară de cazul în care ne aflăm în deșert, în munţii înalţi sau dacă navigam solitari pe ocean, nu ne aflăm deloc în întuneric complet. Iată-l din nou pe Edison pe banca acuzaţilor, căci în întuneric secretăm melatonina, hormonul puternic antioxidant și, deci, din punct de vedere teoretic

anticanceros. De acolo până la a ne gândi că sporirea numărului de cancere ar fi în parte legată de lumina artificială și de reducerea timpului de somn nu mai este decât un pas, pe care unii l-au făcut fără rezerve.

Dintr-un punct de vedere teoretic, și mai ales epidemiologie, este de conceput fără îndoială că toate aceste schimbări ecologice favorizează în parte creșterea numărului de cancere. Am putea atunci să ne întrebăm de ce cercetătorii își concentrează atât eforturile asupra geneticii moleculare și neglijează în acest timp ecologia. Pot fi invocate două tipuri de explicaţii: de o parte frivolitatea, iar de altă parte economia. Dar pentru a percepe mai bine aceste procese, să încercăm să înţelegem motivele care i-au împins pe cercetătorii din trecut să se comporte exact în aceeași manieră în faţa unui alt flagel sanitar: scorbutul.

Scorbut, lămâie și alte bagatele

Scorbutul a nimicit flote întregi pe oceane, a decimat armate în campanie, a deșertificat ţări. Astăzi avem o singură certitudine: scorbutul este exclusiv legat de o carenţă de vitamina C, și este suficientă puţină zeamă de lămâie pentru a-l preveni. Prin urmare, practic a dispărut de pe planetă. Totuși, a fost nevoie de mai mult de două mii de ani pentru a ajunge la această evidenţă. De-a lungul secolelor, toate publicaţiile – și Dumnezeu știe cât de multe au fost – au insistat asupra unui singur tip de explicaţie: scorbutul nu lovește decât oamenii care duc o viaţă rea, au apucături rele, trăiesc în mijlocul miasmelor toxice. De ce? Pentru că maladia „respecta epoletul” (expresie a epocii). Într-adevăr, ea nu lovea decât mateloţii, infanteriștii și săracii, toţi oamenii care duceau evident o viaţă rea, dar îi ocolea pe ofiţeri și pe cei bogaţi, ale căror moravuri, cum știe oricine, au fost tot timpul ireproșabile. În realitate, soldaţii și echipajele erau hrănite cu alimente din

conserve, pe când superiorii aveau dreptul la legume și fructe proaspete. Tot așa, în timpul cruciadei sale, Saint Louis, care fusese capturat și închis de către sarazini, a fost vindecat de scorbut de către medicii musulmani, care au binevoit să-l hrănească convenabil. Dar la vremea aceea nu încăpea vorbă să fie recunoscut acest fapt elementar. De ce?

Să admitem că nu obiceiurile destrăbălate ale oamenilor mărunţi erau cele care îi îmbolnăveau, ci exclusiv repartiţia nedreaptă a hranei care nimicea armatele. În plus, procurarea de hrană proaspătă ar fi avut niște consecinţe economice deloc de neglijat. A fost aşadar nevoie de strângerea de probe și de o așteptare de aproape un secol după descoperirea publicată de către Lind pentru ca marina militară engleză să recunoască în sfârșit virtuţile sucului de lămâie și, imediat, să îl claseze ca secret al apărării. Marele motiv al înfrângerii sau victoriei (depinde de punctul de vedere) de Trafalgar rezidă în deţinerea acestei arme secrete.

Dar oricât de incredibil ar putea părea asta, marinei comerciale engleze, din motive pur economice, i-a luat mai mult de o sută de ani înainte să utilizeze citricele pentru a crește speranţa de viaţă a echipajelor. Până la începutul secolului al XIX-lea s-a continuat să li se facă morală scorbuticilor și să fie trimiși la aer curat. De-a lungul a sute de ani, mijloacele de comunicare în masă, adică la acea vreme cursurile la facultatea de medicină, predicile la amvon, foile galbene ale colportorilor, maeștrii de la Sorbona și faimosul șoptit la ureche, au insistat asupra imoralităţii scorbuticilor.

Am putea totuși să spunem că povestea scorbutului aparţine trecutului nostru, boala fiind învinsă. Nimic din toate acestea: în anul 1979 (aţi citit bine), foarte respectabilul și foarte seriosul Oxford English Dictionary imprima următorul text sub rubrica „scorbut”: „Maladie

caracterizată printr-o slăbiciune generală a corpului, un ramolisment extrem al gingiilor, o respiraţie respingătoare, erupţii subcutanate, dureri ale membrelor provocate de expunerea la frig și un regim prea bogat în alimente sărate”. Parcă visăm – la două secole după Lind și la mai bine de cincizeci de ani de la descoperirea vitaminei C de către Szent-Gyorguy apare o revenire a vechilor teorii cu schimbarea climatică și alimentele sărate. Niciun cuvânt în legătură cu vitamina C.

Mijloacele de comunicare în masă au continuat deci să transmită fără să gândească o fantasmă milenară periculoasă și ineptă, fondată pe o ideologie ușor de rezumat: scorbutul îi lovește pe săraci, populaţie cunoscută pentru imoralitatea sa și pentru lipsa de igienă.

Dar să revenim la cancer. Probabil că ne aflăm astăzi într-o situaţie oarecum apropiată de aceea a scorbutului, și este posibil ca în viitor istoricii să se întrebe de ce n-am văzut nimic.

În urmă cu câţiva ani, legăturile între ţigară și cancer erau contestate de un mare număr de medici și de canale de comunicare pentru motive economice evidente. A fost nevoie ca Anglia să realizeze un studiu foarte simplu: să-i claseze pe medici în două grupe, fumători și nefumători, și să numere supravieţuitorii de-a lungul timpului. Astfel, dintr-odată corpul medical admite cu adevărat și în sfârșit că „fumatul ucide”.

Legătura dintre încălzirea globală și emisiile de gaze cu efect de seră a fost mult timp negată de către președinţii americani când erau în același timp texani și aveau legături cu industria petrolieră. Că discutăm despre importanţa contribuţiei omului la acest ciclu natural de reîncălzire este de înţeles, că atacăm măsurile propuse este legitim, dar putem noi în realitate să negăm nocivitatea în același timp termică, chimică și toxicologică a acestei poluări?

A te concentra asupra legăturii dintre de exemplu, hrană și cancer, înseamnă a reveni la aducerea în cauză a întregii filiere agroalimentare, din momentul producţiei până la distribuţia împachetată, ceea ce ar avea consecinţe financiare considerabile. Or, conexiunea este evidentă între creditele de cercetare și buna sănătate a economiei. În plus, dacă astăzi este relativ ușor să decriptezi genomul și să găsești implicaţiile ADN-ului sau ARN-ului în geneza cancerului, să tipărești foarte multe publicaţii ieftine și deci să asiguri perenitatea finanţării laboratoarelor de cercetare, este mult mai complicat să scoţi un factor izolat precum alimentaţia pe bază de carne și să tragi de aici concluzii practice. Încă o dată, ne găsim în situaţia plimbăreţului nocturn care și-a pierdut cheile și nu le caută decât sub felinar, căci este singurul loc unde are șanse să le găsească, fiindcă numai acolo vede clar. Nu trebuie să uităm niciodată că scopul principal cercetătorului ştiinţific nu este de a găsi, ci de a publica, căci acesta este pentru el un mijloc de trai.

Zeul Cercetare este un Moloh care se hrănește cu propriile sale articole. El se concentrează aşadar asupra a ceea ce este mai ușor (și mai rapid) de publicat, în consecinţă nu găsește ceea ce nu cercetează și, în plus, contestă. Dacă incredibila (prin dimensiunile sale) anchetă chineză *(Colin T Campbell – The China Study)* ar fi avut răsunetul mediatic pe care îl merita, am fi asistat la o prăbușire vertiginoasă a alimentaţiei pe bază de carne, urmată de falimentul unui anumit număr de regiuni (Argentina, Charolais…) și ţări a căror economie este bazată pe creșterea animalelor, cu consecinţe greu de prevenit. Într-adevăr, această muncă, de neconceput de altfel, care a permis urmărirea de-a lungul anilor a unor cohorte extrem de importante de subiecţi, a arătat o legătură impresionantă între cantitatea de carne absorbită zilnic (în funcţie de cultură și de mijloace) și numărul de

cancere. Cine cunoaşte această anchetă? Care sunt jurnalele, pe hârtie sau televizate, care au trimis special jurnaliști pentru a o verifica, pentru a da socoteală?

Este evident, de-a lungul acestui exemplu simplu, că maniera de a finanţa cercetarea cancerului și de a o mediatiza ucide, și va continua să ucidă, milioane de persoane în lumea întreagă.

Dar există încă motive psihologice și culturale ale îmbolnăvirii populaţiei și ale refuzului de a le ajuta să se vindece. Pentru a ne convinge, nu trebuie decât să vedem dificultăţile pe care le-a provocat căutarea primului tratament obiectiv eficace împotriva depresiei.

Zbor deasupra unui cuib de cuci

Psihiatria nu scapă de efectul nocebo, ba chiar dimpotrivă. Istoria electroșocului este o ilustraţie frapantă.

În anul 1938, doi psihiatri italieni, Ugo Certetti și Lucio Bini, vizitează niște abatoare italiene. Ei constată că, din motive umanitare, porcii, înainte de a fi înjunghiaţi, primesc un șoc electric în cap care le provoacă o criză de epilepsie. Or, ca toţi „psi” ai vremii, cei doi alienişti sunt în căutarea unei tehnici care să permită inducerea fără pericol a acestui fenomen de convulsii confundat cu noţiunea de șoc, una dintre fantasmele epocii fiind că un asemenea șoc poate induce nebunia și că un alt șoc o poate vindeca. De ce o asemenea idee?

Din Antichitate s-a observat că atunci când anumiţi „alienaţi” (în realitate deprimaţi melancolici) făceau o criză de epilepsie, se vindecau la trezire. „Marele rău” era considerat ca marcă a eroilor precum Alexandru cel Mare sau Iulius Cezar. La fel, Roma, când un senator avea convulsii după ce ţinuse ședinţe la comiţii în plin soare, criza sa „comiţială” era considerată de bun augur. Prin urmare, au fost inventate numeroase tehnici pentru a-i face pe alienaţi în mod tranzitoriu (dacă este posibil)

epileptici, în plus, anumiţi alienişti crezuseră că au observat o incompatibilitate între epilepsie și nebunie. Deși această credinţă era în totalitate falsă, pe atunci era împărtășită de foarte mulţi. Și toată lumea căuta metoda capabilă să provoace convulsii cu cele mai mici riscuri posibile.

Anumite metode erau de-a dreptul barbare. În absenţa unor publicaţii ştiinţifice fiabile, nu mă voi întinde foarte mult cu tehnica antică egipteană care ar fi constat în a-i expune pe pacienţi la descărcările peștelui-torpilă, electroșoc „avânt la lettre”. În secolul al XIX-lea, în sanatorii, căutam de asemenea în mod activ cum să declanșăm un șoc, o emoţie „salvatoare” la pensionarii ospiciilor. Anumite metode erau dintre cele mai exotice. De exemplu, se crea o grădină frumoasă cu un pod în stil japonez; când bolnavul îl traversa, era acţionat un mecanism și cele două părţi se îndepărtau, astfel încât nefericitul cădea în apa îngheţată.

Victoria celui mai original mijloc (sau a psihiatrului cel mai ţicnit?) îi revine incontestabil „orgii cu pisici” descrisă de către părintele Kircher în secolul al XVII-lea. Era vorba de o orgă sau de un pian la ale căror clape fuseseră atașate cozi de pisici. O altă versiune descrie niște vârfuri ascuţite care erau înfipte în corpurile nefericitelor feline. Fiecare animal era într-un compartiment și erau alese cu vârste, talii și sexe diferite, pentru a varia strigătele și notele. Când un nebun în același timp depresiv și meloman voia să cânte un acord, animalele scoteau niște mieunaturi care prin efectul lor comic îi produceau o mare emoţie muzicianului. Oare de la această invenţie vine expresia „pian cu coadă”? Dar să lăsăm pana părintelui Athanasius Kircher în cartea a VI-a a Musurgie: „Sub degetele agile ale pianiștilor, vârfurile ciocănelelor începeau să atace cu artă cozile diferitelor animale. Acestea răspundeau mai întâi cu mieunaturi

scurte și clare, dar curând, înfuriate de frecvenţa împunsăturilor, modulau, crescendo și rinforzando, sunete capabile să-i facă să râdă pe cei mai morocănoși și să danseze până și pe șoareci – *et vei şorices ipsos ad saltum conotare*.

Ceva mai târziu, în anii 1930, șocul la Cardiazol, recomandat de von Meduna, inducea o stare de febră, de suferinţe și convulsii în același timp spectaculoase și periculoase, uneori mortale. Mai bine decât o poţiune amară!

Practica malariaterapiei a fost propusă de Julius Wagner von Jauregg (1857 – 1940). Ea i-a adus, în anul 1918, singurul Premiu Nobel obţinut vreodată de un psihiatru. Terapeuticile musculoase au toate favorurile oamenilor de știinţă și ale mijloacelor de comunicare în masă… atât cât se aplică ele pe alienaţi! De data aceasta era vorba să se aplice un șoc provocat de paludism, care, uneori, induce într-adevăr convulsii cauzate de febră. Psihiatrii, pe care în mod sigur nimic nu-i sperie, s-au complăcut să crească ţânţarii și să inoculeze paludismul, cu toate riscurile aferente, la nefericiţi care cădeau din Caribda schizofreniei în Scilla febrei periodice. Din nefericire – sau mai degrabă din fericire! – câteva insecte au scăpat și i-au înţepat pe gardienii nebunilor și pe alienişti. Mai merge să impaludezi alienaţii, dar când e vorba de îngrijitori, este cu totul altă mâncare de pește. Metoda a fost definitiv abandonată. Tocmai în acest context „febril” a apărut descoperirea celor doi alienişti transalpini ai noștri care nu au făcut decât să reia eseurile confraţilor lor egipteni antici deja menţionaţi.

Cam la aceeași vreme, pornind din anul 1933, Manfred Sakel a început să inducă come hipoglicemice cu ajutorul insulinei. Aceste come puteau, dar nu întotdeauna, să ajungă până la crize de epilepsie. Această tehnică, în același timp periculoasă și niciodată evaluată știinţific în

mod veritabil, a făcut furori și a continuat să fie recomandată până nu demult. Se zvonește chiar că anumiţi psihiatri ar continua să o recomande (?).

După câte vedem, numeroase efecte nocebo sunt provocate de credinţe medicale eronate. Dar să revenim la porcii noștri și la abatoarele lor vizitate de psihiatrii italieni.

După ce a fost testată tehnica electroconvulsivoterapiei (ECT) la alte animale (câini), care toţi aveau convulsii sub efectul curentului electric și apoi se trezeau în plină formă, metoda a fost aplicată la om de către Certetti și Bini. Primul cobai uman a fost un schizofrenic. S-a procedat, bineînţeles, fără a-i cere părerea.

Cu siguranţă, nu era decât un detaliu la acea vreme! Un alt detaliu – echipa îngrijitoare se opunea total acestei experienţe. La trezire, schizofrenicul a declarat: „Nu mai vreau încă o dată, este mortal!” Dar la acea vreme nu se acorda nicio importanţă vorbelor unui nebun și i s-a făcut aşadar o întreagă serie, care ar fi dus la vindecarea sa, lucru uimitor, având în vedere că eficacitatea acestei tehnici este mai îndoielnică decât maladia, cu excepţia anumitor simptome, precum catatonia sau agitaţia incoercibilă… Dar poate diagnosticul era eronat și fusese vorba de un maniaco-depresiv, atât de bine pot semăna maladiile între ele după câţiva ani petrecuţi în azil.

În ciuda acestor debuturi, al căror caracter etic este cel puţin discutabil, tehnica a cunoscut un succes fulgerător, dacă pot spune așa! În câteva luni, azilurile unde ea a fost folosită au fost, se pare, golite de jumătate dintre alienaţi. Niciodată nu mai văzusem așa ceva! Cum poate o teorie perfect falsă să genereze o terapie perfect eficace.

Putem deci afirma, fără riscul de a ne înșela, că ECT (electroconvulsivoterapia) a fost primul tratament obiectiv

eficace din toată istoria psihiatriei. Prin urmare, chiar în mijlocul furtunii din 1939 – 1945, ECT a cunoscut o expansiune exponenţială. Cea mai mare parte dintre persoanele internate în acea perioadă au beneficiat – sau au pătimit? – de ședinţe de seismoterapie, rebotezate într-un mod pudic „electronarcoze”.

A venit mai 1968 și cortegiul său de utopii flamboiante. Printre acestea, antipsihiatria a cunoscut un succes extraordinar. Un italian, Basaglia, a fost și de această dată principalul promotor. Teoria era simplă: maladia mintală nu există, ea nu este decât simptomul unei societăţi capitaliste bolnave. Să provocăm, să organizăm „Marea seară”, să schimbăm societatea și nebunii se vor vindeca de la sine. Așa se face că dincolo de Alpi, internarea și chiar spitalizarea psihiatrică au fost proscrise. De pe o zi pe alta, toate azilurile (manicomio) italiene au fost închise, cu consecinţele pe care ni le putem imagina.

În Franţa, în valul antipsihiatriei, la puţin timp după mai 1981 și valul său roz, o delegaţie de politicieni proaspăt aleși a venit în vizită la o unitate de suicidologie.

— Bună ziua, am venit să vedem ce faceţi, vrem să păstrăm o evidenţă a activităţii dumneavoastră înainte de închiderea acestei structuri.

— A, da?

— Da, căci văzând noua eră care se anunţă, suicidul va dispărea progresiv.

Ne-am fi putut gândi la o farsă, dar nu, acești oameni erau de bună credinţă, sinceri și convinși că vor aduce fericirea umanităţii și, în frumoasa lor candoare, siguri că vor suprima disperarea. Păcat, de altfel, că s-au înșelat și că numărul de suiciduri nu s-a micșorat prin urmare. Iar apoi, chiar dacă perioada hippie *peace and love* făcuse un pic epocă, orice formă de violenţă și deci de constrângere trebuia evitată. „Este interzis să interzici” rămâne unul

dintre sloganurile cele mai marcante din mai 1968.

Să notăm că psihiatria italiană nu și-a revenit de altfel deloc din această abordare antipsihiatrică și acuză un retard impresionant.

Scientologii, care, lucru dovedit, nu se dau înapoi în faţa șarmului învechit al criticilor desuete, continuă de altfel să-și facă fondurile de comerţ cu critica absurdă a electroconvulsivoterapiei și să-i dezinformeze pe pacienţi săptămână după săptămână cu manifestele lor duminicale distribuite în faţa porţilor spitalelor de psihiatrie.

Contextul era aşadar perfect în anul 1975 pentru ca filmul lui Milos Forman să cunoască un succes mondial. Contextul sociologic, plus talentul lui Jack Nicholson. *Zbor deasupra unui cuib de cuci* stabilește un savant amalgam (oare voluntar?) între inofensivul dar spectaculosul ECT și abominabila dar relativ puţin cinegenica lobotomie. Toate inimile bune se înduioșează – și sunt indignate – în legătură cu soarta bietului jurnalist, victima torţionarilor în halate albe care sfârșește în stadiul de legumă. Și toţi repudiază electroșocul de-acum înainte asimilat unei tehnici violente, barbare și represive.

Trebuie spus, de asemenea, că în mod progresiv se produsese o derivă în anumite instituţii psihiatrice unde electroșocul era indicat mai mult pentru motive lucrative *(o ședinţă de electroșocuri era cotată de către Securitatea Socială mai mult decât o ședinţă de terapie sau o perfuzie)* sau disciplinare decât propriu-zis terapeutice. În sfârșit, indicaţiile erau mai mult decât imprecise și cam toată lumea „trecea pe la gegene”, un alt amalgam nefericit cu porecla pe care militarii i-o dăduseră acestui generator de electricitate care servea la torturarea oamenilor în timpul războiului din Algeria, și pe care anumiţi psihiatri mai maliţioși îl prescriau ca tratament.

În 1973, Alexandr Soljeniţîn a venit la timp pentru a denunţa, pe bună dreptate, atrocităţile comise de către

psihiatrii sovietici în Arhipelagul Gulag. Lumea occidentală, înmărmurită, afla în ce măsură psihiatria putea fi violentă. Să nu uităm că în urmă cu ceva timp războiul din 1939 – 1945 văzuse dispărând prin eutanasiere, 250.000 de bolnavi mintal în Germania, cu complicitatea activă a unui anumit număr de psihiatri germani, și aproape 50.000 în Franţa, murind de foame sub privirea (mai mult sau mai puţin) pasivă a câtorva dintre colegii lor alienişti francezi. Presa de la acea vreme a început să gloseze asupra situaţiei de opresiune din psihiatrie, retransmisă de Michel Foucault în capodopera sa, *Istoria nebuniei în epoca clasică* (Gallimard, 1972) care descrie Marea închidere și stabilește, și el, un amalgam foarte convingător (deși relativ eronat!) între închisoare, armată, școală și clinică de psihiatrie, pe care el le considera cele patru mari instituţii totalitare ale Occidentului. Spiritele erau coapte pentru a ataca ECT, considerat simbol al violenţei în aziluri, cu riscul de a suprima un tratament eficace, de a-i împinge pe oameni la suicid, ceea ce este fără îndoială unul din cele mai rele efecte nocebo pe care ni le-am putea imagina în psihiatrie.

Literaţii epocii au strigat aşadar „jos ECT”, iar practica a început să dispară progresiv. Când eram cercetător la Universitatea Stanford din California, în 1981 – 1982, niciun psihiatru nu îndrăznea să practice ECT pe coasta de vest a Statelor Unite ale Americii. Cum zicea amuzându-se șeful meu de serviciu, *You'd need pretty good lawyers* („Ţi-ar trebui niște avocaţi al naibii de buni”). Orașul Berkeley a ajuns chiar să organizeze o consultaţie electorală pentru a-i întreba pe cetăţeni dacă ar trebui interzis electrașocul ce provoacă „lovituri și răni voluntare”. Poporul a votat pentru a-l interzice, drept care Curtea Supremă l-a anulat, mulţumesc lui Dumnezeu, ca fiind neconstituţional. Să ne imaginăm că astăzi am propune un referendum pentru a-i întreba pe oameni dacă

ar trebui autorizate perfuzia sau neurochirurgia!

Tocmai în momentul (1985) în care tehnica era pe punctul de a fi definitiv interzisă, OMS a început să se emoţioneze și să-și pună întrebarea oportunităţii suprimării unei metode care fusese atât de tămâiată cu treizeci de ani în urmă. Un studiu statistic (meta-analiză) a fost întreprins pentru a permite comparaţia între efectele medicamentelor antidepresive și cele ale ECT. Verdictul nu a întârziat să apară: când diagnosticul este bine pus (depresie severă cu melancolie, depresie rezistentă…), electroșocul face mai bine, mult mai repede și mult mai regulat decât antidepresivele. În compensaţie, ca și cu medicamentele, recidiva intervine destul de des la un anumit timp după încetarea tratamentului. În plus, în ce privește reacţiile nocive, ECT s-ar dovedi mai degrabă mai puţin periculos și mai bine tolerat decât antidepresivele epocii, în asemenea măsură că una dintre indicaţiile oficiale o privește pe femeia gravidă, ECT fiind în final tratamentul cel mai puţin periculos pentru fat. A fost organizată o conferinţă de consens care a fixat condiţiile etice (consimţământ lămurit dat în scris) și tehnice (indicaţii clare și enumerate, anestezie generală cu curara, șoc unilateral în cazul tulburărilor de memorie) ale metodei.

Am fi putut să credem că din acel moment presa și ansamblul mijloacelor de comunicare în masă vor reabilita electroșocul.

Nici vorbă – și astăzi subiectul rămâne exploziv. Am fost contactat de câteva ori de jurnaliști dornici să realizeze reportaje asupra ECT în serviciile pe care le-am dirijat, dar niciunul (cu excepţia unuia mai recent) nu a fost difuzat vreodată, redactorii șefi considerând că subiectul „nu a ajuns încă la maturitate” (sic!) și, de fapt, electroșocul îşi păstrează imaginea urâtă în spiritul public. Afurisit paradox, chiar mijloacele de comunicare în masă

sunt cele care permit unui subiect să ajungă la maturitate! Această atitudine sectară este dăunătoare; într-adevăr, se întâmplă adesea ca pacienţi terifiaţi, prost informaţi, să refuze să beneficieze de acest tratament, prezentând un risc mortal din cauza ratei ridicate de sinucideri ale acestei maladii. Se întâmplă chiar ca medicii generaliști sau psihiatri, din cauza ideologiei sau din lipsa cunoștinţelor, să refuze această indicaţie.

Putem aşadar spune că din pricina complicităţii mijloacelor de comunicare în masă și a anumitor medici, nu numai că electroșocul îşi păstrează proasta reputaţie, dar că în plus, se întâmplă ca pacienţii care îl acceptă fără a crede în el să dezvolte o rezistenţă sau efecte secundare dăunătoare. Și aici, eu cred într-adevăr că putem vorbi de efectul nocebo.

Uitarea fundamentelor biologice, genetice și culturale ale bolii psihice conduce la o abţinere terapeutică scandaloasă. Am asistat de multe ori, student fiind, la abandonuri dramatice, așa încât sunt indignat când văd anumiţi pacienţi melancolici și suicidari care nu primesc decât cuvinte de alinare și medicamente adesea ineficace, în locul unei serii de electroșocuri salvatoare, urmate de șocuri de reamintire timp de cincisprezece zile, apoi în fiecare lună pentru a preveni recidiva, așa încât să trăiască, în sfârșit, fără medicamente sau aproape fără.

Putem afirma prin urmare că în domeniul depresiei, presa a dat greș și continuă să dea greș în ceea ce privește menirea sa de a informa, inducând un efect nocebo major, uneori mortal.

CAPITOLUL IV

POLITICI EXASPERANTE

Politici exasperante

Nu știu ce s-ar fi întâmplat dacă l-am fi tachinat prea mult pe Napoleon Bonaparte în legătură cu statura sa mică sau dacă l-am fi ironizat prea mult pe Ludovic al XIV-lea cu privire la excrescenţa pe care o avea în creștetul capului *(anumiţi istorici nu s-au abţinut să născocească cuvinte cu privire la farsele Doamnei Natură, care a avut grijă să adauge o excrescenţă – o așa-zisă fărâmă de frumuseţe – pe creștetul capului unui om atât de important)*, dar eu cred că acest gen de apropouri le-ar fi adus impertinenţilor rebeli câteva necazuri terminate la Bastille sau sub meterezele castelului Vincennes. Cu siguranţă am fi glumit un pic la adresa ducelui de Guise, mai celebru mort decât în viaţă, dar tocmai… era mort. Victor Hugo a făcut destule ironii în legătură cu „Napoleon cel Mic”, alias Napoleon al III-lea. Dar, prudent, s-a autoexilat în siguranţă la Guernesey. În decursul anilor 1980 s-au făcut destule glume pe seama înălţimii lui Mitterand; de altfel, am îndrăznit (cu greu) să ne batem joc de taliile respective ale lui François Micuţul și Helmut (Kohl) Uriașul, primul trucând fotografia în care cei doi șefi de stat erau unul lângă altul, mână-n mână, cu privirea întoarsă spre viitor.

Sfârșitul codurilor bunelor maniere?

După intrarea în arenă a lui Nikolas Sarkozy, codurile par să se fi schimbat. Atât în campanie, cât și după alegerea la preşedinţia Republicii, aluziile la talonetele sale nu încetează, lucru deloc extraordinar în ţara noastră de autori impertinenţi de șansonete, chiar dacă atacurile asupra fizicului rămân șocante. În fond, caricaturile vizuale au existat dintotdeauna, Honore Daumier ducându-le la apogeu. Marionetele de la *Info* îl introduc cu regularitate în scenă, echipat cu Rolex și plin de ticuri. Putem, de asemenea, considera că este conform tradiţiei hexagonale și este adevărat că anumite cântece prerevoluţionare în

legătură cu Ludovic XVI-lea și Maria Antoaneta nu erau prea amabile în ceea ce privește fizicul și performanţele sexuale ale unuia și comportamentul libertin al celeilalte. Este adevărat, în fine, că pamfletarii din Paris nu au procedat fără menajamente. Totuși, nu există în tradiţia franceză ideea de a le rezerva același tratament cronicarilor înșiși. De exemplu, eu n-am văzut încă marioneta lui Guy Cartier, nici nu am auzit destule răutăţi despre volumul sau greutatea acestui cronicar amuzant de feroce. Nu sunt sigur de altfel că ar aprecia asta, deși nu a fost ultimul care să glumească pe seama fizicului șefului de stat.

Martine Aubry, Christine Boutin, considerate „mici și grase”, au întreţinut și ele acest tip de umor. Dar, în fond, știm că politicienii au obrazul gros și, pe urmă, nu au decât să-și aleagă o altă meserie dacă nu suportă acest gen de picanterie. Este, de asemenea, adevărat că nu există diferenţă de natură între o caricatură de *Le Monde de Plantu* și o glumă răutăcioasă de-a lui Guy Cartier sau de-a lui Stephane Guillon.

Nimic de zis până aici, este tradiţia, cel puţin în ţara noastră.

În compensaţie, când o publicaţie ca *Marianne* scoate un număr special (21 aprilie 2007), argumente psi în sprijin, cu scopul de a demonstra clinic existenţa unei posibile serioase maladii mentale ale candidatului Nikolas Sarkozy – „Este nebun” – mi se pare că se pune aici o veritabilă problemă de fond și că linia galbenă a fost depășită. În afară de caracterul injurios, neetic al acestui tip de atac pentru individul care îl îndură, faptul de a le sugera cetăţenilor că potenţialul lor șef de stat este un alienat poate crea un climat de nesiguranţă ale cărui consecinţe sunt greu de măsurat. Există o adevărată diferenţă de fond între ireverenţa sau impertinenţa admise dintotdeauna în Occident și un diagnostic de demenţă.

Se știe de multă vreme că nu există secret medical când este vorba de personalităţi de rang înalt. Teoretic, potrivit ordinului medicilor, secretul este absolut și persistă chiar și după dispariţia indivizilor. Nebunia lui Ludovic al X-lea Hutin, hemoroizii și fistula lui Ludovic al XIV-lea, cangrena sa terminală, litiaza urinară a lui Napoleon al III-lea, sifilisul nervos al lui Gamelin sau al lui Lenin și altele… Este adevărat că în acele timpuri străvechi lucrurile nu erau deloc reglementate. S-a știut încă de la moartea generalului de Gaulle despre existenţa unui anevrism al aortei, s-a aflat (un pic mai târziu) că François Mitterand avea un cancer metastazic de prostată. Oamenii au fost șocaţi de caricatura publicată în legătură cu boala Kahler a președintelui Pompidou și cu hemoragiile rectale reprezentate fără menajamente pe coperta publicaţiei *Hara-Kiri* în ziua morţii sale. Dar nu ne-am fi închipuit niciodată că cineva s-ar referi la boala psihică a unui potenţial președinte utilizând termeni pseudoștiinţifici. Problema este că oricine se ridică împotriva acestui tip de publicaţie va trece drept un sarkozist, incluzându-l și pe autorul acestor rânduri. Nu există niciun mijloc de a denunţa un procedeu jurnalistic fără a fi inclus într-o categorie sau alta, căci intenţia primează întotdeauna argumentaţiei. Eu nu cred totuși că aparţin vreunei mișcări politice și știu că aș fi reacţionat exact în aceeași manieră dacă acest gen de atac ar fi fost dirijat împotriva lui Segolene Royal sau François Bayrou. Vă garantez că un jurnalist oarecare, mai tupeist, n-ar fi avut nicio reţinere în a le găsi ambilor semne de dezechilibru, cu condiţia să găsească niște „experţi buni”.

Nici nu îndrăznesc să-mi imaginez cum ar reacţiona publicul dacă ar izbucni un conflict internaţional, președintele fiind șeful armatei, potrivit Constituţiei ţării noastre. Psihopatia lui presupusă, impulsivitatea sa, ticurile sale îl vor împinge să apese din neatenţie butonul

roșu atomic? Securitatea naţională nu riscă oare să fie grav compromisă găsindu-se astfel în mâinile unui bufon iresponsabil? Este aproape ca și cum pasagerii unui vas de croazieră ar afla că la bord au un comandant bolnav de Alzheimer care este total dezorientat. Cât despre mine, eu cred că, chiar dacă avem idei contradictorii în politică, chiar dacă urâm un adversar, este o dovadă de completă iresponsabilitate să lansezi anumite tipuri de atacuri. Încă o dată, efectul nocebo riscă să joace tare, și ce-a urmat a dovedit-o.

La optsprezece luni după alegerea sa, Nicolas Sarkozy este președintele Europei. El s-a investit temeinic în noile sale funcţii și, cu aprobarea generală, îi merge destul de bine. Cota sa de popularitate crește în opinia publică după o primă perioadă de cădere atribuită, între altele, unor declaraţii și comportamente afective șocante, căci indiscutabil… „bla bla”; și totodată din cauza anumitor măsuri legislative considerate de către juriști ca atentând la libertăţile individuale.

Criza economică izbucnește. Președintele Republicii face din nou dovadă de hiperdinamism. În realitate, el ia aproape aceleași măsuri ca și alţi şefi de state din ţările dezvoltate. Dar de data aceasta lucrurile sunt diferite. Este vorba de securitatea financiară a cetăţenilor. Fiecare riscă să se găsească în șomaj, împovărat de datorii, în stradă, ca verișorii noștri din America și ale lor nu se simt protejaţi. Când ai un „nebun” în fruntea statului este mai degrabă amuzant, dar asta într-o perioadă de stabilitate, nu când lucrurile merg chiar rău.

Suicidul, mod de întrebuinţare mediatică

Toamna lui 2009: microcosmosul hexagonal este zguduit de o a nu știu câta polemică în atmosfera lui „Oamenii se sinucid la France Telecom”. Acest val neliniștitor a fost provocat inevitabil de metodele de

gestiune ale echipei de management. Articolele și emisiunile se înlănţuiesc, dezbaterile înfloresc, opoziţia pune mâna pe dosarele: „Suferinţa la locul de muncă devine intolerabilă”, „Hărţuirea profesională, flagel al timpurilor moderne”, „întreprinderea, o lume închisă și nemiloasă”. Un director gafeur și lipsit de compasiune face greșeala să vorbească despre „modul de sinucidere”. Să-i fie rușine directorului!

Pâine binecuvântată pentru opoziţia care ţine dosarul. Nimeni nu-l întrebase nimic, dar un ministru afirmă, pentru orice eventualitate: „Poșta este ne-pri-va-ţi-za-bilă”.

Puterea tremură din temelii. Capetele încep să cadă în întreprinderi. În sfârșit, cu prilejul celui de-al douăzeci și cincilea suicid reușit în ultimii doi ani, planul de restructurare al întreprinderii este amânat *sine die*.

Toată lumea aprobă. Burduful s-a înmuiat instantaneu. De altfel, era timpul, căci se profila o nouă polemică. Chiar înainte de următoarea. Și de următoarea.

Suicidul cheamă suicidul

Ar trebui ca într-o zi politicienii să reflecteze un pic la chestiunile de sănătate publică înainte de a lăsa să se infiltreze anumite campanii, căci atât de mare este contagiunea în acest domeniu. Mecanismele de identificare muncesc din plin între egalii unei aceleiași întreprinderi, ca și cum faptul de a mediatiza, deci de a justifica, de a glorifica un lucru, ridică tabuul autodistrugerii celor care îndură aceeași suferinţă, dar care nu s-au gândit neapărat la asta. Cunoaştem de mult timp acest fenomen în licee, unde adeseori moartea unui adolescent antrenează alte morţi. Nu i-ar veni nimănui ideea să afirme că „copiii se sinucid din vina profesorilor sau a directorilor sau chiar a învăţământului naţional”.

Suicidul este un fenomen multifactorial în legătură

cu care pot fi luate în considerare elemente culturale, familiale, personale, profesionale, sociologice… Atunci de ce își permite presa acest gen de afirmaţii la adresa antreprenorilor marilor întreprinderi? Este oare legitim să-i transformi pe directori în ţapi ispășitori? Și cum se face că toată lumea găsește normal să-i condamne fără proces pe angajatori mai degrabă de exemplu decât pe profesori? De ce toată lumea uită, de asemenea, că atâtea persoane s-au sinucis la France Telecom, acest gen de comportament tragic fiind foarte frecvent la șomeri, ţărani, anumiţi artiști, medici, veterinari. Să fie unele sinucideri mai puţin corecte politic decât altele?

Din nefericire, când încercăm să-i aducem în discuţie pe jurnaliști cu privire la acest subiect, răspunsurile lor sunt invariabile: „Noi nu ne facem decât meseria: presa are misiunea de a informa”. Iar dacă insistăm mai mult: „Veţi vedea că va fi tot din vina noastră”.

Și dacă insistăm și mai mult ni se taie, în fine, microfoanele.

Uneori, presa nu se mulţumește să constate zgomotos și astfel să denunţe. Ea poate stigmatiza, ba chiar împinge la crimă, în cazul de faţă, la suicid.

Jurnaliștii, ca și politicienii, au memoria scurtă

Este suficient să ne gândim la Roger Salengro și la linșajul mediatic, injust și nefondat, pe fundalul homofobiei, a cărui victimă a fost, din cauza jurnalelor de extremă dreapta care l-au acuzat că s-a ascuns în timpul Primului Război Mondial, pe când era prizonier în Germania. Suspiciunea a început să planeze asupra lui, și nu numai din partea publicaţiilor de dreapta. Nefericitul ministru, umilit și disperat, a sfârșit prin a se sinucide. Simţindu-se vinovată, Franţa a botezat străzi cu numele lui!

Un alt ministru, Frederic Mitterrand, a fost recent

acuzat de pedofilie turistică de către aceleași persoane de extremă dreapta, tot pe fondul homofobiei. Această acuzaţie a fost preluată de membrii altor partide. Nu am dreptul de a judeca fundamentul acestor afirmaţii și de a reaminti că cei care acuză pe oricine de a fi comis un delict fără a-l dovedi pot fi acuzaţi de defăimare. Dar teama de a patra putere este atât de mare, iar procedura juridică atât de complexă, încât puţini sunt cei care riscă o astfel de acţiune, căci pot fi siguri că o bună parte a presei se va năpusti asupra lor din reflex corporativ. Iar cariera lor va fi distrusă. Dar intenţia mea nu este aceasta. În compensaţie, îmi permit, ca psihiatru, să fiu indignat împotriva celor ce riscă să-i scoată bolnavi pe contemporanii lor care, în faţa acestui tip de manipulare a opiniei, nu au decât trei alternative: să facă pe grozavii, neacordând importanţă, să răspundă cu aceeași monedă sau să se îmbolnăvească și, uneori, să moară. Contrar lui Salengro, ministrul culturii a optat pentru prima strategie. Unchiul său ar fi ales-o, fără îndoială, pe a doua, vădit cea mai eficace dintre toate, dar nu toată lumea este dotată pentru dispreţ.

Suntem cu toţii complici

Obiectivul acestei lucrări nu este nici de a ataca, nici de a acuza, nici măcar de a denunţa. Proiectul meu este mai degrabă de a reflecta asupra cauzelor acestor fenomene mediatice și, mai presus de orice, asupra consecinţelor medicale, care sunt majore. Dacă principalele mijloace de comunicare în masă care sunt presa scrisă, radioul, televiziunea, Internetul, politica, medicina, religia, justiţia, fără a uita de cancanurile de tejghea, fac atâtea în domeniul catastrofismului și al senzaţionalismului, este la fel de adevărat că publicul nu așteaptă decât asta. Cum nu există călău fără victimă, nu există jurnale televizate pline de drame fără telespectatori avizi de senzaţii tari. Unul se justifică, se hrănește cu

celălalt și viceversa. Este vorba probabil de un fenomen etologic. Animalul uman, fiind în același timp un prădător și o pradă, are nevoie să fie avertizat în legătură cu pericolele care vor veni și cu vânatul din apropiere…

Între tocsin și dangăt, rămâne să fie găsită o măsură justă.

Legi ale efectului nocebo

Să nu ne înșelăm, eu nu vreau să acuz oamenii politici, oricare le-ar fi părerea. Ei fac adeseori ceea ce pot cu mijloacele de care dispun într-un context dificil de mondializare a economiei și de federalizare (europeană sau americană) a legilor. Totuși, nu avem încotro și trebuie să recunoaştem că textele pe care le votează regulat într-un frumos elan de generozitate au uneori efecte cel puţin toxice.

Închisoarea: speranţă deșartă

Un exemplu recent: a fost votată o lege care permite creșterea câmpului de aplicare a brăţărilor electronice. Mai mulţi condamnaţi și deţinuţi în prevenţie vor putea ieși din închisoare și vor încerca să se reintegreze datorită noii dispoziţii legislative.

Formidabil, nu-i așa?

Singura îngrijorare este că, dacă legea este un medicament, principiul său activ este banul. Cu alte cuvinte, dacă o lege este votată, dar finanţarea care permite punerea sa în aplicare nu este prevăzută, riscăm să provocăm un efect invers celui pe care îl speram.

Primul timp, fază a efectului placebo: speranţă trezită la deţinuţi (și la familiile lor), care întrevăd posibilitatea de a se întoarce în aer liber; ușurare pentru supraveghetori; reducerea tensiunii în închisori. Cu excepţia câtorva reacţionari, cetăţenii se bucură, în marea lor majoritate.

Al doilea timp, faza de latenţă: așteptare interminabilă, căci eliberarea anticipată nu intervine, din cauza bugetului pentru achiziţionarea brăţărilor și a recrutării celor care vor fi însărcinaţi cu supravegherea ecranelor de control. Frustrarea sporește la cei care ar fi avut dreptul să fie afară, dar rămân înăuntru; închisoarea este mult mai ușor de suportat când știm că meritǎm să fim înăuntru. Ea devine intolerabilă dacă ne gândim că am fi avut posibilitatea legală de a ieși, de a fi afară… Ură împotriva principalei responsabile care preferă să defileze în ţinută Dior mai degrabă decât să deblocheze bugetele necesare.

Al treilea timp, faza, a efectului nocebo indus de decepţie, sporirea furiei, creșterea tensiunii în închisori, riscul exploziei. Revoltă a deţinuţilor, grevă a paznicilor, care denunţă pe bună dreptate suprapopularea carcerelor. Sinucideri. Nemulţumire populară instigată de media pe bună dreptate. Nectarul s-a transformat într-o poţiune amară, rezultatul este exact inversul a ceea ce era de așteptat.

Aceeași demonstraţie ar putea fi făcută în legătură cu legea în pregătire asupra suprapopulării închisorilor. S-a promis nu mai mult de o persoană într-o singură celulă. Și acolo, dacă finanţarea nu este prevăzută, cei care se îngrămădesc câte cinci sau șase în paturi suprapuse cu o toaletă turcească în mijloc (fără paravan, nici perdea) pentru a-și face nevoile vor suporta mai greu condiţiile lor abominabile de viaţă. Diferenţa dintre Simone Veil, ministrul sănătăţii, și ultimii miniștri ai justiţiei este că ea, când a spus că va umaniza spitalele… a făcut-o!

Paritate: promisiuni nerespectate

Tot în registrul legilor nocebo, am putea evoca dispoziţia care prevede procentajul de femei la diferitele alegeri. Problema fusese prost pusă de la început, căci

principiul procentajului impus, și aşadar al discriminării pozitive, are ceva umilitor. El pleacă de fapt de la ideea că, fără o lege specifică, femeile ar fi incapabile să se impună, transformând femeile în asistate, ca oricare minoritate, deși ele sunt net mai numeroase decât bărbaţii. Se știe cu toate acestea că recompensa este mai eficace și, mai presus decât orice, mai durabilă decât represiunea. O incitare financiară care ar fi redus cheltuielile partidelor, ale administraţiilor și ale întreprinderilor capabile să propulseze femeile spre cele mai înalte responsabilităţi ar fi avut fără îndoială efecte mai convingătoare.

Cum amenzile sunt în orice caz puţin descurajante, partidele preferă să plătească decât să se supună acestei reglementări. Cât despre posturile de direcţiune în administraţii și întreprinderi, nimic, nicio dispoziţie de raportare nu a fost prevăzută… Prin urmare, din frustrate, femeile militante devin umilite. Impresia și sentimentul de discriminare negativă sporesc. Furia lor este justificată.

Va trebui ca într-o zi legiuitorii noștri să se aplece cu seriozitate asupra acestei chestiuni și să înceteze să îmbolnăvească societatea de care răspund cu promisiunile lor în formă de legi nefinanţate, chiar dacă în ei sălăşluiesc cele mai bune intenţii din lume.

Comunicare politică și anunţuri toxice

Este vara lui 2002, caniculă. Bătrânii cad ca muștele. Ministrul de la acea vreme, medic și profesor pe deasupra, este filmat în timpul vacanţei. Publicul interpretează că el nu vrea să şi-o întrerupă pentru nimic în lume. Furie, căci este bine știut, cele treizeci și cinci de ore și concediile plătite nu ar trebui să li se adreseze oamenilor politici. Dezastrul se preconizează și polemica, justificată de data aceasta, este în toi. Pentru a stinge focul, profesorul Mattei, un pompier foarte prost, spune că guvernul nu este responsabil de starea vremii. El nu are nimic să-și

reproșeze în toată această chestiune care ţine de climă și de o căldură prelungită a excepţional de mult. Nu am ști, aşadar, să-i imputăm cine știe ce nici lui, nici ministerului său și, imediat după aceea… Îl concediază pe șeful său de cabinet, desemnat ca responsabil cu totul.

Fără să-și dea seama, el a utilizat ceea ce psihiatrii numesc în jargonul lor o „dublă legătură”: guvernul afirmă că nu este responsabil, nici vinovat, dar pedepsește totuși unul dintre agenţii săi. Legătura dublă are întotdeauna aceleași consecinţe: furie, delir sau râs. Să luăm ca exemplu legătura dublă utilizată de o mamă care îşi vizitează fiul schizofrenic, spitalizat, căruia începe să-i fie mai bine. Se duc să se plimbe prin parc. Cuprins de un elan de tandreţe spontană, băiatul îşi trece braţul în jurul taliei sale care, în mod imperceptibil, se încordează. El îşi retrage de îndată braţul, și asta pentru ca mama să-i spună pe un ton moralizator: „Dar, dragul meu, de ce ţi-ai retras braţul? Nu trebuie să-ţi fie teamă să-ţi exprimi sentimentele”. Imediat, a doua zi, boala recidivează. Putem să luăm, de asemenea, exemplul unui tată care îi oferă două cravate odraslei sale. Fiul (psihotic), pentru a-i face pe plac, îşi pune una din două, iar părintele observă: „Așadar nu-ţi place cealaltă?” Aceste injoncţiuni paradoxale care formulează simultan două afirmaţii contradictorii antrenează fie nebunia (delirul), fie furia, fie un hohot de râs. Tipul de reacţie depinde de starea de sănătate a celui care primește aceste mesaje, la care este imposibil să răspunzi într-o manieră logică sau raţională.

În cazul caniculei și al mesajului paradoxal al ministrului, efectul a fost imediat. Publicul s-a arătat scandalizat și a fost rândul comunicatorului prost să fie concediat, eternă farsă a udătorului udat. Așadar, efectul nocebo în politică se poate dovedi periculos atât pentru politician, cât și pentru cetăţean.

Moralul trupelor: Liban, Afghanistan

În 23 octombrie 1983, două atentate sinucigașe au cauzat moartea a 241 de pușcași americani și a 58 de militari francezi.

Aceste atentate au fost revendicate de către o organizaţie misterioasă șiită, necunoscută până atunci, Jihadul islamic. Pe site-ul de Internet intitulat „Drakkar” putem contempla curtea Invalizilor, sicriele aliniate, decorate, încinse cu tricolor. Președintele Republicii, impasibil ca sfinxul... La sfârșitul ceremoniei, François Mitterrand le spune tuturor trei cuvinte: „Franţa, onoare și sacrificiu!”. Și are aceleași cuvinte de consolare pentru cele cincizeci și opt de familii dezolate. La acea vreme, nu a fost nicio polemică despre lipsa de pregătire a trupelor, vârsta căpitanului și a trupelor sale...

August 2008, o ambuscadă pusă la cale de teroriștii afghani provoacă moartea a zece militari francezi. Aceeași ceremonie în curtea Invalizilor, aceleași sicrie aliniate, decorate, încinse cu drapele tricolore. Nicolas Sarkozy ţine un discurs. Foarte emoţionat, abia îşi mai ţine lacrimile, vorbește despre solitudinea sa prezidenţială când trimite tineri la moarte. Având grijă de supravieţuitorii fiecăruia dintre evenimente, am putut observa: compasiunea unuia a fost un balsam mai puternic decât impasibilitatea celuilalt, deși polemica legată de cel de-al doilea atentat a făcut ravagii.

Condoleanţele prezidenţiale, ca toate condoleanţele, sunt în primul rând destinate să fie remedii de consolare. Două epoci, doi preşedinţi, două stiluri. Chiar înainte ca mormintele să fie închise, polemica a fost în toi. „Prezenţa franceză în Afghanistan este într-adevăr justificată?” Și s-a insistat asupra incompetenţei comandamentului trupelor noastre „prost pregătite, prost echipate, prost antrenate”. Nu era dificil să găsești cel puţin o soţie, un tată îndurerat gata să ia microfonul pentru a face presupuneri, a acuza, a

ridica un deget răzbunător. Camerele nu s-au întors deloc spre cei care au avut atâta mâhnire, dar s-au recunoscut mândri de fiii lor căzuţi pentru patrie. Nu atât de eficace, prea desuet ca discurs, demodat chiar, când obiectivul este acela de a stârni plânsul prin scandalul și disperarea pe care le provoacă.

Se cer investigaţii, numărători ale militarilor. Ar fi trebuit să fie trimise elicoptere de recunoaştere; oamenii erau destul de căliţi, erau suficient de maturi? Oricine știe că este preferabil să mori la 22 de ani mai degrabă decât la 20, după doi ani buni de antrenament mai degrabă decât paisprezece luni ridicole și insuficiente. Se știe, este mai puţin dur să mori lovit de un glonţ în piept când eşti sergent sau caporal decât atunci când eşti soldat de primă clasă.

Departe de orice idee de uniune sacră, opoziţia vrea să formeze o comisie de anchetă parlamentară. În decursul unei dezbateri radiofonice, un general spune din nefericire că de fapt această operaţiune este o victorie frumoasă, pentru că au fost uciși patruzeci de talibani și inamicul a luat-o la fugă luând cu sine corpurile. A fost linșat de jurnaliștii de față. Nu i se cere să-și dovedească spusele, ci este recuzat cu ocări. A scrie despre un militar de carieră că „a murit pe câmpul onoarei” face din nefericire parte din riscurile meseriei oricărui editorialist. Este inclus în contract. așa este, chiar dacă pare oribil. Nimeni care să vorbească despre patriotism, glorie militară, câmp de onoare, noţiuni încă o dată învechite și ieșite din uz... Și totuși, acestea sunt foarte utile pentru moralul celor care sunt pe front și care trebuie să se întrebe ce caută acolo când ascultă la radio.

În sfârșit, Paris-Match publică fotografiile talibanilor pozând triumfători în faţa rămășiţelor franceze pe post de trofee. Este clar că jurnalul promovează cu bună știinţă, în mod deliberat, inamicul. Aflăm printre altele că cel puţin

două dintre victime au fost ucise cu arme albe. În fine, se ridică anumite voci și, potrivit unui sondaj realizat la cald, trei sferturi dintre francezi sunt scandalizaţi. Fotograful ar fi trebuit să facă o pauză, să instaleze artistic combatanţii pentru a pune mai bine în scenă clișeul, pentru a compune un tablou, pentru a-l face dramatic, spectaculos. Nu s-a luat nicio măsură împotriva jurnalului, nici măcar nu a fost evocată vreuna. Nu s-au luat măsuri personale nici împotriva numitului fotograf.

Ar fi politic incorect să vorbim de patriotism, de „sacrificiu suprem” în aceste timpuri ale războaielor din Golf, unde încăierările par virtuale, conflicte automate. Nu mai suntem în războaiele din 1914 – 1918 sau 1939 – 1945, nu mai cântăm „Nu ne veţi lua Alsacia și Lorena” și „Ne vom pierde lenjeria pe linia Siegfried”!

Când ne gândim la asta, nu poţi distinge clar imaginile bombardamentelor din Bagdad de cele dintr-un film bun de război ca *Ziua cea mai lungă*, *Căpitanul Conan* sau *Salvaţi soldatul Ryan*. Este evident că pierderile nu ar trebui să-l preocupe decât pe inamic. Probabil voi trece încă o dată drept un reacţionar paseist, dar eu cred că anumite polemici sunt deplasate și e cu atât mai rău dacă folosesc cuvinte demodate, căci nu este bine să demoralizăm trupele noastre a căror misiune este suficient de dificilă, fiindcă e complicat să porţi un război pe un pământ îndepărtat.

Cum să utilizezi medicamentul informaţie în caz de război?

Am lucrat în spitale de veterani în California, am îngrijit soldaţi mult timp după întoarcerea lor din Vietnam și cred că am anumite competenţe în domeniul particular al sindromului post-război, cel puţin în străinătate. Îmi amintesc de un pacient toxicoman, alcoolic, semivagabond și… acoperit cu medalii militare. Îmi povestea: „Într-o zi,

după o comemorare, mă duc la un restaurant cu doi sau trei prieteni, veterani ca și mine. Eram în uniformă. Sosește o familie americană din clasa de mijloc, un cuplu cu o fetiţă din Extremul Orient. Cu siguranţă un copil inocent ai cărui părinţi au fost masacraţi, nimiciţi de către acești ticăloși de pușcași marini.

Toţi convivii îşi aţintesc spre noi priviri pline de reproș. Două sau trei insulte au fost la adresa noastră: *Bastard GI, fuck US Army*... Am înţeles în acea zi că noi eram demni de dispreţ (răi) în această poveste. Am părăsit masa foarte repede, fără să ripostăm. O oră mai târziu, am luat prima mea doză de cocainăˮ.

Este foarte diferit să te lupţi la tine acasă pentru a-ţi apăra ţara împotriva unui invadator străin și să te simţi tu însuţi invadator pe teritoriul bieţilor oameni care nu cereau nimic nimănui. Am văzut bine asta în Franţa: păroșii *(les poilus – poreclă dată soldaţilor francezi din Primul Război Mondial)* din 1914 – 1918 erau mândri să-și arate mutra pocită, spre deosebire de cei care s-au luptat în Indochina sau în Algeria. Acest fenomen este ilustrat de o experienţă foarte veche, deși un pic crudă: se ia un mărăcinar cu gâtul roșu, animal teritorial și foarte agresiv, gata să sară la oricine poartă culoarea roșie, indiferent de talie, care îi penetrează spaţiul vital. Un pic ca și omul. Aducem pe domeniul său un alt mărăcinar mascul cu gâtul roșu. El va face totul pentru a-l alunga fără menajamente, dovedind că este mai puternic. Luăm același mărăcinar cu gâtul roșu și îl introducem într-o cușcă pe care o instalăm pe teritoriul celuilalt mărăcinar. Neputând să fugă, va sfârși prin a muri din cauza stresului. Morală: invadatorul sfârșește întotdeauna prin a fi mai puţin puternic decât proprietarul legitim. Francezii în Algeria, portughezii în Tanganyika, americanii în Vietnam, rușii în Afghanistan au învăţat-o pe pielea lor.

Am putea cu siguranţă găsi contra-exemple: romanii

și legiunile lor au sfârșit prin a asimila și prin a fi asimilaţi de majoritatea popoarelor pe care le-au cucerit, la fel ca incașii, dar atunci trebuie ca invadatorul să facă efortul să respecte ţara invadată și să adopte cultura ei fără a şi-o impună prea mult pe a sa. Este suficient să ne uităm la istoria colonizării europene pentru a constata că adesea respectul popoarelor invadate nu a existat în momentul întâlnirii, fie că ne ducem în Algeria, în India, în Tanganyika, în Congo, în Louisiana, în Indochina sau în Vietnam, în Australia… și mă opresc aici.

Așa cum media americană a descurajat trupele americane din Vietnam și a pierdut războiul în sensul militar începând să-și impună sieși o sângeroasă înfrângere mediatică, noi riscăm să cunoaştem înfrângerea de fiecare dată când ne atacăm propriile trupe. Media presupusă să facă bine prin a acoperi evenimentul și prin a-l analiza îşi îmbolnăvește ţara și trupele. Medicamentul informaţie riscă din acel moment să provoace moartea, adică deruta (chiar dacă, în definitiv, a fost un lucru foarte bun din punctul de vedere al vietnamezilor și, de asemenea, din punct de vedere moral). Să nu uităm de asemenea că au fost de două sau trei ori mai mulţi soldaţi morţi prin sinucidere decât în luptă. Este posibil de asemenea ca bolile (toxicomanie, alcoolism, obezitate, cancer, infarct, boala Alzheimer…) să fi fost mai numeroase la veteranii din Vietnam decât la cei din Al. Doilea Război Mondial. Culpabilitatea vehiculată de „războaiele rele” și frazele nimicitoare ale jurnalelor omoară mai sigur decât mitraliera.

Se manifestă efectul nocebo.

Pentru a reveni la chestiunea ambuscadei din Afghanistan, nu aș merge până la a cere ca acești polemiști să fie aduși în faţa curţii marţiale pentru înaltă trădare, cum s-ar fi întâmplat fără îndoială în alte timpuri (1914 – 1918), dar mi se pare că există un minimum de decenţă

care trebuie respectat. Să fi fost influenţat de faptul că a trebuit să mă îngrijesc de pacienţi zdrobiţi de asemenea situaţie? Întotdeauna este dificil pentru un psihiatru să găsească argumente când în cauză este „opinia publică” în cadrul declanșării unei prăbușiri psihologice. Este evident că pentru familii, ca și pentru militarii rămași în teatrul de operaţiuni, cu genul acesta de articol de senzaţie nu este ușor de trăit. Cu atât mai puţin de murit.

Se întâmplă uneori ca partidele politice să fie cele care agravează disperarea.

Verzii sumbri

Campioni la toate categoriile amalgamului și paradoxului, politicienii ecologiști combat de plăcere, fără distincţie sau discernământ, instalaţiile eoliene care sperie păsărelele, centralele nucleare periculoase din cauza deșeurilor radioactive, TGV-urile ale căror trasee vor distruge butașii de viţă-de-vie, pe care nu vom putea să-i sulfatăm cum se cuvine și care nu vor putea să mai alcoolizeze populaţiile, canalele de navigaţie (Rin-Ron) care ar putea denatura peisajele pe care totuși nu prea multă lume le vede în această epocă a deșertificării câmpiilor… Totuși, un calcul elementar ne-ar permite să înţelegem că reducerea poluării provocate de vânt, atom, trenuri și vase de transport fluvial prin raportare la hegemonicele camioane va conta foarte mult în ceea ce privește pagubele mediului înconjurător, care vor fi minime.

De exemplu, pentru cetăţeanul profan care sunt, riscul legat de deșeurile radioactive care vor fi probabil într-o zi, cine știe, utilizate ca sursă de energie de către descendenţii noștri, pare inferior riscului actual, și cu adevărat real, al centralelor electrice pe cărbune și petrol. Uneori, din nefericire, eco rimează cu Esso. Eu prefer mai degrabă ca ecologie să rimeze cu energie (regenerabilă).

Verzii se amuză jucându-se de-a Dr. Knock, îmbolnăvindu-ne sistematic cu tendinţa lor de a transforma lumea într-un labirint gigantic fără altă ieșire decât recesiunea?

Trebuie să disperăm din cauza discursului ecologic?

Pentru a înţelege mai bine aceste fenomene, există o experienţă pe care biologii au numit-o „testul disperării”. Este de o mare simplitate. Un recipient plin cu apă cu pereţii netezi, un șobolan și un cronometru sunt suficiente pentru a-l realiza.

Delir de persecuţie

Din toate timpurile, unii bolnavi de schizofrenie au dat dovadă în același timp de imaginaţie și de modernism, integrând elemente de actualitate în delirul lor de persecuţie. În urmă cu treizeci de ani, bolnavii noștri erau persecutaţi de către KGB în contextul războiului rece. Microfoane și camere erau peste tot în ambuscadă, într-o lume ca a lui James Bond. Astăzi, lucrurile s-au schimbat pentru acest pacient de 35 de ani care se simte urmărit și hărţuit de hoarde de anti-ecologişti. Fiecare hârtie aruncată pe stradă, fiecare detergent, fiecare pesticid, fiecare îngrășământ chimic este dirijat împotriva lui de către o organizaţie supranaţională, al cărei singur scop este de a distruge planeta până la eliminare.

Ca atare, efectul nocebo al comunicării poate îmbrăca forme imprevizibile.

Testul desperării

Să introducem în apă un animal de laborator și să-l observăm. Rozătoarea înoată câtva timp, apoi, constatând că eforturile sale sunt în van, sfârșește prin a renunţa și se lasă la fund. Dacă am avut precauţia de a-i da dinainte un antidepresiv, va dispera mai mult timp. Testul disperării

este o probă clasică de screening al medicamentelor psihotrope.

Cât despre mine, când îi aud pe Verzi, mă simt în postura șobolanului în cușca sa, a peștelui în borcanul său. Mă simt ca – într-un laborator gigantic fără ieșire și parcă am chef să mă las la fund… sau să mă intoxic lăsând la nesfârșit aprins motorul meu diesel!

Zvonurile cu conotaţie ecologică se propagă ca o dâră de pudră pe forumurile de pe Internet: „parabenele sunt periculoase”, „aluminiul conţinut în deodorante produce cancer de sân mai ales dacă din nefericire ne-am epilat dinainte”, „adjuvanţii conţinuţi în vaccinul antigripal vor ucide mai mult decât gripa”. Adevărat?

Fals? Intoxicare? Adevăr ştiinţific? La naiba, nu mai știu nimic. De ce ecologiștii nu ar avea ei o celulă ştiinţifică veritabil independentă și deci indiscutabilă, care să se aplece serios asupra tuturor subiectelor sale și să ne spună ce ar trebui să credem mai degrabă decât să urmărească îndeaproape, fără să reflecteze tot ceea ce ar putea dăuna finanţelor întreprinderilor capitaliste internaţionale? Ideologia sistematic stângistă sfârșește prin a dăuna credibilităţii.

Ecologiștii au ajuns chiar să pună bioetanolul la stâlpul infamiei, căci în ţările emergente ca Brazilia monoculturile pe care carburantul verde le-a suscitat au distrus efectiv mediul și au ruinat culturile tradiţionale. Așadar, au decis în mod logic că este imoral să suprime întinderile posibil alimentare sau biodiversificate pentru a le afecta circulaţiei automobile a popoarelor bogate… Toate acestea sunt adevărate, dar este probabil ca Europa să nu suporte deloc să vadă întinzându-se câmpiile producătoare de esenţă vegetală.

Pârloagele noastre europene furnizează orez Darfurului? De ce să amestecăm culturile ţărilor bogate cu cele ale ţărilor emergente? Nu ne-am putea imagina că

întinderile de plante lăsate în sălbăticie pentru a proteja biodiversitatea pot fi recoltate în mod extensiv și utilizate pe post de carburant cu condiţia să interzicem monocultura și să nu utilizăm pesticide, îngrășăminte, ceea ce ar fi foarte ușor de reglementat? Randamentele la hectar ar fi slabe, operaţiunea n-ar fi fără îndoială foarte rentabilă, dar ce contează, din moment ce suprafeţele afectate sunt suficiente și fac posibilă dezvoltarea faunei, a insectelor, a păsărilor, a reptilelor, a batracienilor și a altor mici mamifere? Și din moment ce reducem consumul mereu dominant de carburanţi fosili?

Încă nu i-am auzit niciodată pe ecopoliticieni să ceară o lege care să favorizeze bioetanolul provenind din câmpiile europene naturale... Și totuși n-ar fi nici complicat, nici foarte polemic. Nu este o idee nici de dreapta, nici de stânga. Oricare ar fi domeniul considerat, Verzii se comportă sistematic de parcă ar vrea să favorizeze industria petrolieră și deci efectul de seră! Ei ne împing cu forţa într-un univers pierdut dinainte și combat toate soluţiile propuse. Chiar am auzit pe cineva care explica liniștit că fabricarea de pile fotovoltaice era poluantă, deci demnă de a fi exclusă! În niciun moment nu s-a reclamat că cercetările fac ca acest obiect să fie mai puţin poluant.

Cu siguranţă, nu există soluţie miracol într-o lume închinată dezvoltării, dar unele dintre ele sunt, în ciuda a orice, mai puţin rele decât altele. Fie că vrem sau nu, și chiar dacă mă repet, un vas de transport fluvial sau un tren poluează mai puţin decât camioanele, chiar dacă dau loc la câteva stricăciuni cu ocazia funcţionării lor. Ce contează dacă spargi câteva ouă ideologice când omleta energetică este bună!

OMG, se înșală verzii?
(OMG = organisme modificate genetic)

Ecologiștii combat în egală măsură organismele modificate genetic pentru un ipotetic risc sanitar și, de asemenea, pentru pericolul reducerii biodiversităţii prin diseminarea polenului hegemonic. Desigur, câteva studii pe șoarecii de laborator hrăniţi cu porumb sau cu soia OMG sunt un pic îngrijorătoare, pentru că ele ar conduce la o reducere a fecundităţii mamelor și la o scădere în greutate a puilor de șoarece. Problema este că aceste studii nu au fost validate de autorităţi independente. Mijloacele media precum Canal + au fost atacate de către persoanele intervievate deoarece au realizat anumite studii și au reproșat manipulările de tipul tăieturilor din raport care denaturau conţinutul cuvintelor. Pe scurt, dezbaterea este confuză și nimeni nu mai știe câtă crezare merită aceste cercetări mai mult sau mai puţin suspecte de parţialitate. Îndoiala este totuși permisă și ar avea nevoie de noi studii realizate de laboratoare indiscutabile. Este posibil, ba chiar probabil, ca anumite OMG să fie periculoase. De acolo până la a generaliza... La ora actuală, potrivit înaltului Consiliu al Biotehnologiilor, creat în anul 2009, rapoartele privind toxicitatea OMG rămân discutabile, atât cu privire la metodologia lor, cât și la modul lor de tratare statistică, niciunul dintre studiile în discuţie nefiind corect conduse. Să nu pierdem totuși din vedere că ideea de bază este de a reduce folosirea pesticidelor și a îngrășămintelor, chiar dacă, din păcate, suntem departe de a proceda întotdeauna așa. Principiul OMG nu trebuie întru totul condamnat doar pentru că anumite practici industriale sunt imorale și culturicide.

Verzii denunţă cu forţă seminţele neocoloniale, OMG-urile sterile care îi condamnă pe ţăranii de la noi și din ţările în curs de dezvoltare să se aprovizioneze de la industriași fără scrupule. Și adevărul este că e o rușine! Există cu toate acestea un adevărat paradox în a stigmatiza riscul pentru mediul înconjurător legat de

posibilitatea unei fertilităţi a polenului acuzându-i pe fabricanţi că nu produc decât plante sterile, deci prin definiţie nedifuzabile, deoarece nu sunt reproductibile.

Cât despre riscul direct al OMG asupra sănătăţii, deși nu sunt un specialist în problemă, nu cred că tubul nostru digestiv și enzimele sale ce descompun moleculele fac diferenţa între lipide, glucide și proteine OMG și cele naturale, pentru că, în orice caz, totul se găsește repede în stadiul de aminoacizi în circulaţia noastră, încă o dată, mi se pare că nu ar fi nici complicat, nu ar dura nici prea mult și nu ar fi nici foarte costisitor de verificat destinul OMG după digestie. Și, în tot cazul, având în vedere că noi consumăm fără știrea noastră în permanenţă alimente conţinând OMG, ar fi trebuit să asistăm la o explozie de epidemii în toată regula dacă aceste produse ar avea o anume toxicitate.

Și apoi, câinii și pisicile de rasă, vacile de Charolais nu sunt organisme modificate genetic? Trandafirii și pomii fructiferi moderni trebuie să fie altoiţi cu fragmente selecţionate pe port-altoaie aparţinând unei alte specii. O varietate de trandafiri de un albastru pur a fost realizată făcând apel la genele altor flori ce dispun de această culoare atât de frumoasă. Grădinarii au realizat mereu și încă realizează himere… OMG-uri! Cât despre șoarecii transgenici așa-ziși knock-out, ei sunt consideraţi astăzi ca esenţiali, indispensabili, pentru majoritatea cercetărilor de vârf, cu precădere în terapeutică, în anumite abordări noi. Tot OMG. Dacă i-am asculta pe acești ecologiști anti-orice, n-am mai găsi cireșe în niciun anotimp.

Întâmplarea face ca, din cauză că se opun la toate și nu propun nimic ca alternativă credibilă, partidele ecopolitice să întărească impresia de putere generală și disperarea omului modern confruntat cu efectul de seră și cu încălzirea planetei. Rămâne să ne întrebăm dacă stângiștii extremi, revoluţionarii, troţkiștii și alţi

combatanţi nu caută să favorizeze de fapt Marea seară, ceea ce ar conferi cel puţin coerenţă acţiunii lor.

Nu știu cum vă simţiţi dumneavoastră, dar pe mine asta mă îmbolnăvește de disperare, căci, în mod normal, ideea ecologică, nici de dreapta, nici de stânga, este singura care poate avea într-adevăr un viitor în politică. Este suficient pentru a vă convinge să constataţi scorul la alegerile europene ale unui Daniel Cohn-Bendit, care, opunându-se Verzilor hexagonali, vorbește despre ecologie în Europa adoptând un ton optimist. După mine, Dany „ex-roșu” (sau „neo-verde”, conform daltonismului fiecăruia) este un bun medic planetar, căci aerul său, tonul său, intenţiile sale rămân pozitive, nu sunt niciodată deznădăjduite, nici sistematic împotrivă, ceea ce nu înseamnă că sunt angelice. El vorbește sincer, nu spune că merge cu bicicleta când tocmai coboară din mașină!

Să ne înţelegem bine, eu sunt un ecologist înveterat, grădina mea nu a cunoscut niciodată pesticide, nici îngrășăminte chimice; ceea ce critic eu sunt mișcările ecologiste franceze. Qui bene amat, bene câștigat *(Cine iubește bine pedepsește bine – „bine” în sensul de „în maniera potrivită”)*.

Ecologia fără disperare

După ce am văzut magnificul documentar Home, realizat de către Yann Arthus-Bertrand, nu mă pot stăpâni să mă plasez între admiraţie și furie. Frumuseţea imaginilor este incontestabilă, dar comentariul nu este. Difuzarea acestui documentar a fost mondială și anunţată cu surle și tobe. Pentru a fi schematic, trei tipuri de populaţii au fost avute în vedere (sau nu) de către acest film care, între paranteze fie spus, a fost realizat în avion și elicopter și ar fi trebuit să achite un afurisit de pachet de taxă pe cărbune:

1. Cetăţenii occidentali ca dumneavoastră și ca mine,

dragi cititori, înzestraţi, informaţi, sensibilizaţi. Nimic nou în acest documentar, decât ce este convenit, așteptat, politico-ecologic corect. Da, totuși e ceva: imaginile sunt atât de frumoase, atât de captivante, că ascultăm în ciuda întregului comentariu. Ciudat paradox. Iar când am terminat de ascultat, dată fiind seriozitatea autorului, reputaţia sa, ne spunem… că suntem terminaţi. Că procesul este fără îndoială ireversibil și că, în orice caz, poluarea este industrială și mai ales politică. Putem să ne gândim că statele industrializate au început să conștientizeze și că tehnologia va fi într-o zi capabilă să reducă emisiile de gaze cu efect de seră și să utilizeze din ce în ce mai mult energii regenerabile. Ţările emergente utilizează prea mult cărbune, cresc prea multe rumegătoare, îşi ard pădurile, iar competiţia între ţările bogate este de așa natură că niciuna nu va risca să ofenseze Brazilia, China, India, Indonezia, care reprezintă niște pieţe sacre. O lume care nu se dezvoltă este, pur și simplu, de neimaginat când nu suntem alertmondialiști.

2. Cetăţenii care au televizor, dar cărora le lipsește educaţia ecologică. Pentru ei, mesajul este complet disperat. Speciile dispar, solul îngheţat din regiunile arctice de asemenea. Planeta se încălzește din vina noastră… dar nimeni nu poate face nimic, pentru că nimeni din aceste straturi sociale nu are nici cea mai mică fărâmă de putere. Am întâlnit destule persoane în reală suferinţă, roase de angoasă, îngrozite de ideea că, din vina lor, copiii vor trăi și vor muri într-un deșert arzător. Pentru mine ca psihiatru nimic nu este mai rău decât să dai cuiva sentimentul de culpabilitate fără a-i da mijloacele de a lupta împotriva lui. Din nefericire, rămâne dificil, când nu ești bogat, să nu ai altceva decât leduri sau becuri electrice de consum mic, aparate fără diode, o mașină nouă puţin poluantă. Și oricum, rămân cei bogaţi, cu ale lor 4 x4, cu avioanele lor pe cer. Eu cunosc pacienţi care,

după una sau două depresii, au decis unilateral să nu aibă copii, ceea ce le-a pus cuplul în dificultate.

3. Cetăţenii fără televizor. Ei nu sunt deci la curent (atât în sens propriu, cât și figurat). Ei figurează printre principalii responsabili de încălzirea globală, despădurind, șofând cu combustibili răi, braconând, poluând, defrișând fără limite. Și înmulţindu-se prea repede, de asemenea. Cu siguranţă nu este politic corect, cu atât mai puţin moral, să-i punem sub acuzare, căci colonizându-i, i-am forţat să adopte acest comportament suicidar pentru planetă.

Să adăugăm o a patra categorie, a liderilor, a șefilor de stat, a oamenilor politici (și a economiștilor). Aceștia sunt perfect informaţi și vor lua „deciziile bune”, cu condiţia ca ele să le asigure realegerea. Este, de altfel, după părerea mea, singura utilitate a filmului: să provoace o presiune asupra acelor oameni. Problema este că trăim în democraţie, „cel mai rău (dintre sisteme) … lăsându-le pe toate celelalte la o parte” *(frază atribuită lui Sir Winston Churchill*). Or, în democraţie sistemul este electiv, ceea ce-i face pe aleși să fie dependenţi de electorii lor, și aşadar prin forţa împrejurărilor mai mult sau mai puţin demagogic. Este dificil atunci să pretinzi economii de energie inevitabil nepopulare… Fiecare ar vrea să suprime 4 x4 al vecinului, dar în niciun caz pe al său. Când vor înţelege ţări ca Statele Unite, Franţa, Germania și toate celelalte mari puteri democratice că mandatul prezidenţial nu ar trebui să fie niciodată regenerabil, singura manieră de a evita demagogia?

Nu este mai puţin adevărat că m-am culcat foarte enervat din cauza acestui film care m-a adâncit în desperare, căci atât de catastrofice sunt predicţiile sale și soluţiile modeste… Pur efect nocebo! Din fericire, asta nu m-a împiedicat să dorm bine și să fabric hormoni antideficit imunitar tot visând la o lume respectuoasă cu oamenii, cu cultura și cu demnitatea lor. După mine de

fapt, în afară de respectul faţă de mediul natural înconjurător, ecologia ar trebui să ţină cont în primul rând de cultura fiecăruia dintre popoare, să o respecte și să nu-i impună vederile sale neocoloniale ecolo-etno-culturale. Altfel ajungem la catastrofe sanitare. Astfel, în mai multe regiuni din Africa, prezervativul anti-SIDA este considerat un mijloc de opresiune din partea albilor, destinat să-i priveze de unul dintre singurele lucruri care le rămân: plăcerea. De ce acest zvon? SIDA te face slab și palid. Or, umanitarii sunt în general occidentali albi și cel mai adesea supli. Așadar, ei n-ar ști să se pună în gardă faţă de maladie și ar căuta să-i contamineze pe negri lansându-i pe pista falsă a prezervativului antiplăcere. Atâta timp cât organizaţiile ca OMS nu vor ţine suficient de mult la ecologia culturală a popoarelor pe care pretind că le ajută, atâta timp cât vor să-și impună modelul lor occidental, riscă să se găsească într-o confruntare cu acest gen de quiproquo.

Mai degrabă decât să se bazeze pe o viziune angoasantă a lumii ieșite dintr-o ideologie revoluţionară, ecologia, cea adevărată, ar trebui să fie fondată în mare parte pe antropologie, care este ecologia popoarelor.

CAPITOLUL V

EGOCENTRISM şi ETNOCENTRISM

Egocentrism și etnocentrism

Tendinţa noastră de occidentali de tradiţie iudeo-creștină este întotdeauna aceea de a judeca prin prisma culturii noastre. Ca toate celelalte etnii de altfel, credem că noi deţinem adevărul, morala, etica. Diferenţa dintre noi și celelalte triburi este următoarea: cultura noastră a devenit dominantă datorită faptului că stăpânește

mijloacele de comunicare. În plus, uităm că, pe plan strict demografic, două treimi ale planetei aparţin altor tradiţii, altor culturi, pe scurt, că de două ori mai mulţi oameni ca noi gândesc diferit de noi. Acesta este etnocentrismul.

Fiecare cultură îşi imaginează că celelalte sunt exotice, deci interesante, dar că niciuna nu se compară cu a sa și că tradiţiile celorlalte sunt gravate în marmură. Imuabile. Și totuși, nicio cultură nu este împietrită și toate evoluează. De exemplu, în urmă cu câteva decenii, evreii marocani, în zilele de Bar Mitzvah tăiau gâtul unui cocoș deasupra capului unui copil, stropindu-l cu sânge, ceea ce, fie spus în trecere, a provocat destul de multe fobii alimentare (la păsările de curte) în acest grup. La ora actuală, animalul deja mort și nu sângerând este trecut pe deasupra capului.

Etnocentrismul ne privește pe toţi. Jurnaliștii din presa naţională sunt atât de conectaţi că uită de preocupările profunde ale cititorilor lor. Cât despre medici, ei se cred atât de savanţi încât ignoră regește nivelul de înţelegere al bolnavilor.

Comunicare medicală și antropologie

Prăpastia culturală din ce în ce mai largă care separă medicii deţinători ai unei culturi savante de pacienţii deţinători ai unei ştiinţe profane ne îndeamnă să ne punem anumite întrebări. Cum se face că „oamenii” produc întotdeauna mai multe sindroame funcţionale cu „fenomene la modă” ca fibromialgia sau oboseala cronică, atâta timp medicina oficială nu are niciun tratament convingător pe care să-l propună? Patologia funcţională reprezintă între 40% și 60% dintre consultaţii, în funcţie de specialităţi. Nu e acolo o problemă de comunicare? Pacienţii nu caută ei să „provoace medicina”, să se pună la nivelul de înţelegere al medicului lor producând simptome „serioase”, fizice, știind indubitabil că cererea „Sunt

bolnav, am o stare rea” nu va fi auzită, nici înţeleasă, și cu atât mai puţin luată în considerare într-un cadru occidental? Nu este probabil anodin să constatăm că persoanele imigrante de curând au cele mai multe simptome prin intermediul faimosului „sindrom mediteraneean” care îi atinge pe portughezi, magrebieni, turci sau români.

Sindroame funcţionale induse experimental

În anul 1961, profesorul Pierre Pichot, un psihiatru, a conceput un studiu original1: recrutând studenţi de la medicină ca voluntari sănătoși, el le-a propus să înghită un comprimat fără să facă cel mai mic comentariu cu privire la acţiunea sa presupusă. Era de fapt lactoză, o substanţă fără acţiune farmacologică propriu-zisă, deci un placebo pur. A doua zi, i-a întrebat ce efect a avut faimosul comprimat, invitându-i să completeze un chestionar care explora trei categorii de simptome: fizice, intelectuale și timice (dispoziţie). În fiecare dintre aceste trei categorii, 15 până la 25% dintre ucenicii noștri medici au notat o schimbare, jumătate înclinând spre o ameliorare, iar cealaltă jumătate spre o agravare a performantelor. Cu alte cuvinte, jumătate dintr-un sfert al acestor persoane care se simţeau bine la început și care au luat leacul de șarlatan s-au simţit mai puţin bine după douăzeci și patru de ore: obosiţi, dormiseră prost, erau mai puţin în formă, mai puţin performanţi din punct de vedere intelectual, cu ameţeli, câteva greţuri, o dispoziţie rea… iar cei din cealaltă jumătate de sfert au găsit mijloace de a se simţi mai mult decât bine! În funcţie de cum erau, optimiști sau pesimiști, plini de speranţă sau descurajaţi, pozitivi sau negativi, studenţii au dezvoltat un efect placebo sau nocebo.

Faptul că un placebo prescris la subiecţi sănătoși este capabil să producă simptome funcţionale marcate

cultural ar trebui să-i incite pe practicieni să mai reflecteze un pic la această chestiune majoră a disciplinei noastre. Ei ar putea astfel să evite un mare număr de efecte nocebo legate de stilul lor de comunicare. Auzim prea adesea fraze precum „Fibromialgia nu există, doamnă” sau „Oboseala cronică este o maladie a lenești” . Aceste mesaje promovează respingerea, abandonul, disperarea și deci agravarea, fără să uităm că ele sunt complet false, căci tuturor acestor oameni chiar le este rău și sunt efectiv epuizaţi, chiar dacă medicina nu înţelege nimic.

Nefericiţii care suferă de această stare de rău se îndreaptă atunci spre tămăduitori sau Internet, descoperă tot soiul de ipoteze și se simt și mai pierduţi și disperaţi. Și bolnavi!

Cu toate acestea, nu trebuie să credem că etnocentrismul nu privește decât presa și medicina. Judecătorii occidentali nu scapă nici ei de acest flagel.

Justiţie și antropologie

Să luăm exemplul exciziei. Practică mutilantă barbară, contrară eticii noastre. Strict ilegală de altfel. Mi-aş dori totuși ca într-o zi un jurist să-mi explice care este diferenţa de natură dintre excizie și circumcizie. În ambele cazuri, este vorba despre ablaţiunea unei părţi a corpului uman de către un non-medic. Totuși, nimeni, slavă Domnului, nu condamnă circumcizia, considerată ca fiind nepericuloasă (fără nicio îndoială) și deloc contrară tradiţiilor ţării noastre, deci fără a aduce în cauză ordinea publică. Dar în planul principiilor și dacă îndrăznesc să spun al anatomiei, insist, nu există nicio diferenţă teoretică, ci etnică. Legislatorii noștri, la fel ca poliţiștii și judecătorii și noi înșine suntem cu toţii etnocentriști și pentru noi circumcizia face parte din cultura noastră, spre deosebire de excizie.

Ar trebui deci condamnaţi cei care practică excizia.

Cine și-ar putea imagina contrariul? Cine ar îndrăzni să și-l închipuie, fie și doar pentru o clipă? Și totuși!

Cine îşi aminteşte că în Paris, în plin secol XX, până în anii 1950, era cauterizat clitorisul bietelor fetiţe bogate și bolnave, clorotice, plăpânde, prin urmare înclinate spre masturbare? Era un lucru bineînţeles validat de ştiinţa medicală a epocii. Nimic tribal acolo, era o chestiune ştiinţifică, vă spun eu! Exact ca circumcizia din Statele Unite, care a debutat ca un mijloc de a-i împiedica pe băieţii plăpânzi să se dedea masturbării, responsabilă de paloarea lor. Abia apoi argumentul igienic – „prepuţul favorizează infecţia” – a venit ca o justificare a posteriori.

În mod regulat, femeile africane se găsesc în închisoare. Îndată eliberate, reîncep. Unele au fost condamnate de până la optsprezece ori, însumând zeci de luni de închisoare, ceea ce nu le împiedică să continue. Pentru aceste matroane, încarcerarea este de neînţeles, căci ele se consideră (și sunt considerate de grupul lor) niște femei onorabile, care îşi împlinesc misiunea, permiţându-le fetiţelor să acceadă la feminitatea lor (suprimându-le apendicele masculin în timp ce la băieţi este extirpat prepuţul, considerat în aceste etnii ca parte feminină) și deci la plăcerea amoroasă. Și nu contrariul, cum anumiţi feminişti prost informaţi gândesc greșind. Catolicismul este cel care le interzice (aproape) întotdeauna femeilor plăcerea!

Nu este evident vorba aici de a tolera o practică mutilantă, periculoasă și pe deasupra contrară legii republicane în virtutea principiului indisponibilităţii corpului uman (Codul Civil art. 16), dar nu ar exista o altă cale de a aborda acest subiect diferit, de a nu depinde de singura, deși necesara, represiune, de a face act de pedagogie? Cine a spus că judecătorii erau acolo doar pentru a pedepsi, nu și pentru a explica?

Republica franceză s-a arătat capabilă să integreze o

practică ilegală ca tăierea rituală a oilor cu ocazia sărbătorii Aid-el-Kébir organizând un rit de substituţie. Ne amintim de polemici, Brigitte Bardot în frunte, cu privire la tăierea jalnicelor capre și oi scăldându-se în sângele din scăldătorile sacrificiale. Statul a reușit să inventeze conceptul de abator efemer, care permite satisfacerea în același timp a exigenţelor legitime ale Islamului și a precauţiilor, tot legitime, în materie de igienă. În sfârșit, este împăcată și sensibilitatea (exagerată?) occidentală cu privire la animale, totul funcţionează perfect de mai mulţi ani.

N-ar exista oare o cale, în ceea ce privește excizia, de a face apel în primul rând la niște antropologi de origine africană pentru ca, în faţa tribunalului și în privat, să le explice celor care practică excizia – cu cuvintele potrivite – de ce această practică recunoscută la ele nu este acceptabilă în Europa? În plus, ar părea interesant de organizat o comisie de reflexie care să reunească diferiţi protagoniști, antropologi, africaniști, imami, asceţi musulmani, excizatoare, asociaţii de cartier, poliţiști, magistraţi, autorităţi morale și să încerce să inventeze împreună un rit de substituţie. Am putea de exemplu să ne imaginăm un soi de ceremonie neotradiţională în care o păpușă cu chipul fetelor ar fi excizată simbolic, un pic în maniera unui ritual voodoo. Eu nu sunt antropolog și nu știu dacă ceea ce propun ar atinge cultura în cauză, dar ceea ce știu este că, cu puţină voinţă ca motor și cu destulă imaginaţie pe post de carburant, este posibil să parcurgem un drum lung în bătrânele noastre ţări din Europa, care sunt, să nu uităm, ţări de ajutorare, ceea ce semnifică în primul rând ţări unde culturile pot să evolueze și teoretic să coabiteze armonios. Amestecul de culturi este șansa Occidentului nostru decadent. Să știm să profităm de ea.

Procesul din Outreau, deriva culturală

Acest proces, care a făcut să se vorbească despre el în urmă cu câţiva ani, ilustrează şi el fenomenul etnocentrismului. Din această cauză, succesiunea de erori din partea judecătorilor şi a mediei, răzbunarea oamenilor politici şi concluzia în formă de fiasco au creat o mare neîncredere a populaţiei în această privinţă. La început, altercaţiile dintre judecători – cum a fost cazul la Nanterre între procurorul Courroye şi judecătorul de instrucţie Prevost-Desprez – au agravat şi mai mult problema. O ţară care nu mai are încredere în judecătorii săi este o ţară în pericol din punctul de vedere al democraţiei şi este fără îndoială unul dintre cele mai rele efecte nocebo, căci sentimentul de insecuritate cetăţeanului nu poate decât să crească.

Primul act (2001 – 2003). Optsprezece persoane sunt închise şi vor zăcea în închisoare de la unul la trei ani. Una dintre ele a murit acolo fără să se ştie dacă era vorba de un suicid medicamentos sau de o supradoză accidentală. Familiile răbufnesc, anumiţi copii sunt plasaţi în cămine şi familii de ajutorare. Dezonoarea este generală.

Schimbare de cultură sau semn al timpurilor? S-au făcut douăzeci de ani şi din principiu copilul, acest pervers polimorf, era considerat ca mincinos de la natură şi cuvântul său nu avea nicio valoare în faţa celui al adulţilor. Acum, dimpotrivă, „adevărul iese din gura copiilor”. La Outreau, experţii, psihologi recunoscuţi, validează în unanimitate spusele lor. În niciun moment nimeni nu se întreba cum un orăşel de abia mai bine de zece mii de locuitori poate adăposti atâţia monştri. Vorbim despre reţele internaţionale de proxeneţi pedofili. Presa este oripilată. Ea se dezlănţuie, cere o justiţie exemplară şi pedepse la înălţimea acuzaţiilor.

Riscurile semanticii antrenează un teribil amalgam între Dutroux şi Outreau *(Doutroux – criminal belgian care*

în anii 1990 a răpit, violat și ucis 6 fete. Outreau – localitate din nordul Franţei în care în anul 2000 au avut loc mai multe procese pentru abuzuri sexuale împotriva minorilor). Nordul este lovit de oprobriu și câţiva suporteri de fotbal, a căror răutate este invers proporţională cu numărul de neuroni, elaborează o banderolă stigmatizându-i pe chtis *(denumire cu notă peiorativă pentru locuitorii din nordul Franţei)*: „Toţi sunt pedofili, consangvini și șomeri”!

Al doilea act (mai – iunie 2004). Procesul are loc la curtea cu juri din Saint-Omer. Se dă verdictul: șapte achitări, șase condamnări ușoare (?) și patru condamnări mai grele pentru singurii acuzaţi care n-au contestat faptele.

Al treilea act (noiembrie 2005). Procesul în apel la Paris. Cei șase apelanţi sunt achitaţi după ce principala acuzatoare este condamnată; Myriam Badaoui (15 ani de închisoare) a mărturisit că ei „nu făcuseră de fapt nimic” și că ea minţise pe toată durata procesului, învinuindu-l în trecere pe judecătorul Burgaud, care o ascultase (atât de mult). În ciuda structurii psihologice cel puţin ciudată a lui Badaoui, judecătorul nu a pus niciodată la îndoială primele sale declaraţii. Nu mai punem la îndoială nici retractarea ei, deși se recunoaşte „mincinoasă”…

Unul dintre experţii psihologi se discreditează vorbind despre expertizele sale care corespund cu „onorariile ei de femeie de serviciu”. Copiii se dezic în cor. Lucru excepţional, ca să nu spunem unic, procurorul general vine să prezinte scuzele justiţiei, chiar înainte de enunţarea verdictului, în ciuda întregii proceduri și a colegilor săi de ședinţă. Fără ca măcar să fi făcut efortul să se anunţe, și, se pare, nici pe acela de a-l informa dinainte pe președintele curţii de apel. Toţi cei care au făcut apel sunt achitaţi fără altă formă de proces… Aceeași presă care târâse atâta prin noroi acuzaţii se dezlănţuie cu cel

puţin la fel de multă violenţă împotriva justiţiei și deplânge soarta familiilor pe nedrept dezonorate, nimicite, uitând că ea contribuise în mare la distrugerea lor. Ea reclamă sancţiuni exemplare împotriva judecătorului Burgaud.

Epilog. Ministrul Justiţiei prezintă și el scuze, ca și președintele Republicii. Niciun jurnalist nu prezintă scuze.

Este creată o comisie de anchetă parlamentară care își ia sarcina de a-l critica public pe judecătorul Burgaud, răzbunându-se astfel pentru afronturile pe care colegii săi le aduc de câţiva ani oamenilor politici. Interogatoriul din partea numitei comisii parlamentare este filmat și difuzat la televizor, ceea ce nu li se face celor mai răi asasini. Mai rău este că nefericitul judecător primi se interdicţie din partea superiorilor ierarhici de a le răspunde în fond acuzatorilor săi. El nu putea decât sa de zidească într-o liniște interpretată greșit ca aroganţă. Nu este mai puţin adevărat că autoritatea magistraţilor a primit o lovitură serioasă.

Unul dintre foștii acuzaţi comite o tentativă de suicid la puţin timp după trecerea prin faţa numitei comisii. În sfârșit, nu se întâmplă mare scofală și nimic tangibil nu iese din această operaţiune care a constat mai presus de orice în a umili un judecător aplicându-i o procedură publică non contradictorie. Consiliul superior al magistraturii, în ciuda intervenţiilor ministrului justiţiei, nu a reţinut pentru moment nimic împotriva lui în materie de încălcare a regulilor de procedură penală. Cel mult o admonestare… Nu am văzut încă reformele anunţate la acea vreme.

Un lucru este sigur, justiţia nu iese de aici măreaţă și publicul nu (mai?) este deloc liniștit de judecătorii săi.

Pe când căinţa?

Presa-giruetă este singurul corp constituit să ignore

căinţa. Și ea este totuși în mare parte responsabilă de pagubele colaterale nocebologice ale tuturor acestor triste chestiuni. Ea ar trebui totuși să-și amintească faptul că a cântărit dintotdeauna considerabil în deciziile justiţiei. Uneori în sensul bun, ca în afacerea Watergate, care a dus la destituirea președintelui Nixon, uneori în sensul rău, ca în chestiunea cu micuţul Gregory și, de asemenea, în afacerea Baudis: în 15 aprilie 2003, parchetul din Toulouse deschide o informaţie judiciară împotriva lui Dominique Baudis pentru „viol agravat și proxenetism în bandă organizată”, ceea ce conferă evident o mare credibilitate declaraţiilor ex-prostituatelor. Procurorul Michel Breard va explica mai târziu pentru Le Monde că a luat îndeosebi această decizie căci „presiunea mediatică era de așa natură că am fi putut fi bănuiţi de părtinire”.

„Afacerea Baudis” a fost lansată. Calomnia îşi face treaba, Dominique Baudis va fi găsit nevinovat, dar lui și familiei sale le va fi greu să-și revină. Ca un procuror să îndrăznească să declare că a lansat mașinăria judiciară tocmai pentru că presa o cerea spune mult despre efectele toxice ale presei în relaţia sa cu justiţia. Necazul este că aceste povești contribuie la îmbolnăvirea a numeroase persoane care cred uneori în mod eronat că au fost abuzate în copilărie.

Toţi pedofili?

Această întrebare este sensibilă, ca să nu spunem explozivă. Ea declanșează atâtea reacţii afective că mulţi îşi pierd toată obiectivitatea și toată capacitatea de a privi de la distanţă. Adevărata chestiune pe care vreau să o abordez aici este aceea a legitimităţii supramediatizării pedofiliei.

Trebuie să înţelegem de la început: conceptul de pedofilie nu privește decât Occidentul, deoarece în majoritatea celorlalte ţări nu există noţiunea de copil. Ca și

la noi în Evul Mediu în reprezentările Fecioarei cu pruncul, într-un anumit număr de ţări zise emergente puiul de om este perceput ca un adult în miniatură.

Pentru mai mult de jumătate din omenire, mini-adultul se supune ca toată lumea unor coduri, ritualuri, dar nu există o veritabilă diferenţă de natură între el și cei mari. Unul dintre lucrurile care le surprind cel mai mult pe chinezoaice când debarchează în Occident este alinierea vaselor mici pentru bebeluși în supermarketuri. În China, de când este înţărcat, copilul se vede primind cu rigurozitate aceeași hrană ca restul familiei: orez, ardei, legume, carne, pește, condimente. El este cel care va trebui să facă viitoarele alegeri adulte pornind de la propriile sale experienţe responsabile.

Din moment ce practicile, oricare ar fi ele, se conformează unei tradiţii culturale, unei norme acceptate de grup, nu mai putem vorbi de existenţa unor traumatisme. Să luăm exemplul acelor Baruyas, un grup etnic din Papua-Noua Guinee. În concepţia lor, sperma este în centrul a orice. Bebelușul in utero este integral fabricat cu „apa penisului” tatălui. Uterul femeii este un receptacul unde se va dezvolta spermatozoidul considerat ca un homunculus, un om în miniatură. Pentru a crește, pe toată durata graviditățţii, fătul trebuie să fie hrănit în mod regulat cu această licoare ieșită din organul sexual masculin. După nașterea sa, dacă este băiat, este luat de la mamă când a atins vârsta de 9 sau 10 ani. Atunci este încredinţat fraţilor săi mai mari. Aceștia vor reîncepe să-l hrănească cu „apa penisului lor” până ce propriul lui membru penetrează un vagin. Începând din acest moment, falusul îşi pierde puritatea și nu mai poate intra în gura unui copil. În plus, băieţelul formează cu bunicul său un veritabil cuplu, bătrânul învăţându-l fizic sexul pe nepotul său.

Să ne imaginăm o familie Baruya instalându-se într-

un apartament la Paris și trăind după tradiţia sa. Celor mari „făcându-li-se felatie” fără încetare de către micuţii tribului. Nu ar trece o săptămână până ce această lume frumoasă să se prezinte în faţa procurorului. Cei mari se vor regăsi în închisoare, iar cei mici în căminul de la Ddass. Și nimeni n-ar înţelege nimic, nici ei, nici noi! Și toată lumea ar fi bolnavă.

O altă situaţie: străbunica celui mai bun prieten al meu trăia la Odessa. Era de origine iudeo-mongolă. Povestea se petrece la sfârșitul secolului al XIX-lea. Măritată la vârsta de 10 ani, naște în al unsprezecelea an de viaţă. Pe urmă, ea va da naștere la cincisprezece copii, dintre care doi sau trei vor reuși să supravieţuiască. Alte timpuri, alte obiceiuri? Cu siguranţă, dar mai presus de toate altă cultură. Acest mariaj ar fi astăzi scandalos și blamabil, căci ar fi considerat pe bună dreptate ca pedofilie. La acea vreme, era normal și acceptabil. Ceva mai devreme, regii creștini ai Occidentului erau căsătoriţi la mai puţin de 10 ani și consumarea nunţii aștepta până când prinţesa era fecundabilă. Cât despre consimţământul lor, conta prea puţin, căci papii consacrau în persoană uniunile monarhice. Sigur este că dacă la acea vreme cineva ar fi acuzat capetele încoronate de „abuz sexual asupra unui copil mai mic de 15 ani” toată Europa ar fi fost revoluţionată!

La noi, pedofilia este o oroare și trebuie reprimată, este o evidenţă, dar este important să se încerce să fie înţeles contextul și cultura avute în vedere. Baruyas și străbunica prietenului meu nu sunt pedofili, din moment ce ei acţionează conform culturii lor. Dacă există un consens cultural, nu există violenţă, deci nici scandal, nici repercusiune psihologică. Astăzi, în Occident, pedofilia nu poate fi decât violentă, pentru că este interzisă. Ea trebuie deci să fie sever reprimată.

Dar supramediatizarea sa are efecte pe care eu le-aș

califica drept nocebo, căci, prin urmare, prietenii de joacă, fraţii și verii care se joacă de-a atingerea organelor genitale, părinţii care-și dezmiardă copiii ajung să-și pună o mulţime de întrebări, să se întrebe dacă sunt normali, dacă fac bine, și sfârșesc prin a se simţi vinovaţi și culpabilizaţi că-și iubesc copiii, că-i gâdilă și le dau mici pupici. În mod direct, această culpabilitate ambiantă nu uită să-i traumatizeze pe copiii lor în compensaţie.

Abuzată prin procură

A trebuit să mă îngrijesc recent de o tânără femeie, Cendrine, care suferea de un sindrom de stres post-traumatic. Bulimică cu vărsături, suicidară, toxicomană, era convinsă că fusese victima unor atingeri, probabil că fusese chiar violată în copilăria timpurie. Complet frigidă, era terifiată de fiecare dată când un bărbat încerca să se apropie de ea. Și totuși, nimic din povestea ei nu permitea concluzia că fusese efectiv abuzată.

Fiică unică, „născută dintr-un tată necunoscut”, foarte supravegheată, răsfăţată, ea nu avusese deloc contact cu specia masculină în timpul copilăriei. Într-o zi, în timpul unei conversaţii la clinică, mama sa a evocat propriul său viol chiar de către tatăl ei, bunicul tinerei fete, violul său și oroarea sa faţă de bărbaţi. Cendrine a rămas stupefiată.

Tânăra femeie suferea de un stres post-traumatic prin colportaj. Fără să-și dea seama, mama o învăţase pe fiică să nu se încreadă în bărbaţi – toţi bărbaţii – consideraţi de ea niște prădători periculoși. Informaţia, vehiculată în manieră nonverbală, dar trăită și aproape exhibată de către mamă, retransmisă de o presiune mediatică ambiantă, antrenase dezvoltarea patologiei. Începând din ziua în care a înţeles în sfârșit adevărata origine a stării sale de rău, starea Cendrinei s-a ameliorat rapid. Nu încape vorbă să pretindem că supramediatizarea

a creat problema, care este în primul rând una familială, dar fără îndoială că a amplificat-o.

Când eram copil, am fost crescut printre fraţii de la școlile creștine, externi, din fericire. Părinţii mei mi-au spus că dacă o să cad în curte în recreaţie sau dacă o să mă simt rău, să nu mă duc la infirmerie pentru că fratele infirmier nu se poartă „bine” cu băieţii mici. Nu am înţeles nimic la acea vreme, căci nu acordam atenţie plângerilor internilor cu privire la inspecţiile prea intime sub duș făcute de către anumiţi profesori. La vremea aceea, respectul pentru religii era atât de mare, că nimănui nu i-ar fi venit ideea, nici tatălui meu medic, de a depune plângere la comisariatul de poliţie. Aceasta făcea într-o anumită măsură parte din joc. Și este păcat, căci acest gen de abuz de poziţie dominantă asupra copiilor fără apărare a provocat ulterior dezastre psihologice. În acest caz, mentalitatea unei epoci nu constituie o scuză bună și evoluţia actuală care constă în a denunţa și stigmatiza acest tip de maltratări corporale este un lucru excelent. Este suficient să ne gândim la faptele rele săvârșite în anumite stabilimente religioase irlandeze pentru a ne convinge.

Și totuși, dacă acest gen de abuz trebuie denunţat cu forţă și responsabilii condamnaţi, acest lucru nu trebuie să ne facă să uităm de necesara referinţă la valorile culturale ale fiecărui popor. Cu ocazia unei emisiuni difuzate pe Canal +, o jurnalistă blondă, șarmantă de altfel, realiza un reportaj despre o familie japoneză. În Ţara Soarelui Răsare, baia este colectivă. Părinţii și copiii se cufundă cu toţii într-o cadă imensă în formă de cisternă. Iar hexagonala noastră cercetătoare exclamă: „În Franţa, așa ceva nu s-ar întâmpla, ar fi considerat absolut șocant”. Aceeași reacţie cu privire la obiceiul nipon conform căruia copilul mic doarme cu părinţii, în același pat. Naivitate, etnocentrism, cu siguranţă, dar genul acesta de proiecţie

asupra celuilalt a propriei tradiţii familiale ridicată la rangul de cultură naţională, ba chiar internaţională, va destabiliza anumite familii franceze care nu au genul acesta de pudoare. Există destule familii occidentale ale căror membri se plimbă complet goi și dorm împreună, chiar dacă nu este cazul lui Maitena. Dar cum aceasta s-a auzit la televizor, este deci adevărat! Eu afirm că se poate, la noi, în Occident, să facem baie împreună, să ne plimbăm dezbrăcaţi unii prin faţa celorlalţi fără a fi perverși sexual!

Dacă există dovezi, trebuie să fie condamnaţi foarte sever pedofilii, perverșii, barbarii. Cei adevăraţi! Copiii noștri trebuie să fie protejaţi de orice formă de maltratări corporale, este o certitudine. Dar trebuie, de asemenea, să facem anumite distincţii, să separăm practicile familiale validate de către grupul cultural de practicile delictuoase condamnate de același grup. O vom spune de atâtea ori, tribunalele ar trebui să facă mult mai des apel la etnologi. În caz contrar, încă o dată, apare un efect nocebo, cetăţenii se cred traumatizaţi de așa-zise maltratări corporale pe care nu le-au suferit niciodată înainte ca tribunalul, presa, medicul, portarul să le spună că este foarte urât ceea ce tatăl lor, unchiul, vecinul le-a făcut în urmă cu douăzeci de ani. Văd, de asemenea, oameni nevrozaţi care îşi petrec anii întrebându-se dacă, din întâmplare, nu cumva au fost victime ale abuzurilor sexuale în copilărie. Și se găsește întotdeauna un suflet bun de psihiatru sau de psihoterapeut care să afirme: „Da, este cu siguranţă adevărat, căci simptomele lor corespund cu totul sindromului de stres post-traumatic!” Apoi se fabrică cu sinceritate o tonă de false amintiri. Eu pot să afirm că a trebuit să îngrijesc zeci de persoane care nu s-ar fi îmbolnăvit fără acest tip de recreare simulată. Marelui psiholog elveţian Jean Piaget îi plăcea să povestească o anecdotă instructivă de autosugestie: era vorba de mai vechea sa amintire din copilărie, când, fiind foarte mic, a

fost luat de răpitori pe când era în îngrijirea doicii sale. Revedea întreaga scenă cu o acurateţe impresionantă ţinând cont de vârsta fragedă pe care o avea atunci. Iar apoi, într-o zi, află că faimoasa doică mitomană inventase toată povestea. În realitate, ea i-o spusese de atâtea ori că el reconstruise totul. Imaginaţia umană nu cunoaşte limite și probabil că pe acest tip de fenomen se bazează zvonul: omul care a văzut omul care a văzut omul care a văzut omul care a văzut ursul este el însuși convins că a văzut ursul cu propriii ochi! Astfel, putem afirma că procesul din Outreau corespunde unei derive culturale a civilizaţiei noastre, care se poate dovedi dintre cele mai toxice pentru echilibrul mintal al unei întregi generaţii. Între „copilul mereu mincinos” și „adevărul iese din gura copiilor” se poate dezvolta o întreagă ştiinţă care ascultă, ia în considerare, dar nu înghite fără cumpănire afirmaţiile minorilor sub ameninţarea de a se găsi în postura lui Jacques Brel în Riscurile meseriei, de Andre Cayatte, unde un profesor se trezește la închisoare în urma denunţării mitomaniace a uneia dintre elevele sale.

Când apărarea derapează

Un caz banal de agresiune sexuală: o tânără femeie de 30 de ani este atacată de către un bărbat în casa scării. El o bate și o violentează sexual fără a merge până la viol calificat. Procesul are loc. Agresorul a fost deja condamnat pentru a fi agresat în aceleași condiţii o tânără fată de 16 ani. Condamnarea sa relativ simbolică nu dăduse loc unei înregistrări în cazierul său judiciar. Cu prilejul pledoariei, avocatul său cere din nou clemenţă și o neînregistrare în cazier care să „nu împiedice să-și obţină diploma de educator sportiv”. Mulţumesc Dumnezeu, tribunalul nu l-a ascultat. La ce să te gândești când această apărătoare bine intenţionată care, sub pretextul de a-și apăra clientul, propune să fie pus în condiţii ideale pentru a putea aborda

din nou tinerele fete în vestiare sau pe terenurile de sport, expunându-l la toate tentaţiile și expunând clase întregi la noi agresiuni. Un avocat are dreptul să spună aproape orice vrea când pledează, dar eu cred acest tip de cerere este o rușine. Sub pretextul de a ajuta un client, ea îl împinge la a recidiva și pune în primejdie persoane care pot ajunge victimele sale. Dacă ar fi fost urmată, mesajul ei ar fi putut să fie reluat și să aibă efecte nocebo tragice.

Când religia omoară

Există și alte derive, mai vechi, mai fixate, de asemenea. Derive de masă care au fost legate de continente întregi, au condus la războaie, la decompensări psihiatrice. Eu vreau să vorbesc despre derivele religioase, care sunt probabil cele mai etnocentrice posibile, căci începând din momentul în care o religie este revelată, se bazează pe o carte sacră, deţine Adevărul și vrea să-l exporte, fără să ţină deloc cont de culturile locale, într-o mișcare deopotrivă colonialistă și teocratică. Este chiar esenţa muncii misionarului.

De când lumea este lume și Babei a împrăștiat culturile, toate războaiele sunt în același timp fratricide, teritoriale și religioase, chiar dacă această troică funestă este în dezordine, după caz!

Primul război mondial al omenirii, Cain, crescător, deci de cultură nomadă, îl asasinează pe fratele său Abel, cultivator, deci de cultură sedentară, care avea vina de a celebra un cult (ofrandă din plante) diferit de al său (sacrificii de animale). Încă de atunci, conflictele religioase nu au încetat să devasteze planeta.

Ritul evreiesc diferă de cel al musulmanilor, cel protestant de cel al catolicilor, cel al toltecilor de cel al aztecilor. Ritul comunist sovietic se opunea ritului capitalist yankeu. Și totuși, toţi au *grosso modo* același Dumnezeu, dar îl onorează într-o manieră divergentă și se

masacrează cu toţii voioși în numele iubirii și al tolerantei. Este cu siguranţă un clișeu amintirea acestor adevăruri, dar uneori trebuie să accepţi să nu fii original.

Doctrine orbitoare

Există alte situaţii în care comunicarea religioasă are niște efecte înspăimântătoare. Să luăm cazul aztecilor. Preoţii lor elaboraseră o credinţă după care soarele risca să nu mai apară dacă nu erau sacrificate suficiente vieţi umane pentru a-i potoli foamea. Imaginaţi-vă Universul lipsit de astrul solar! Cu siguranţă sfârșitul lumii. Prin urmare, toată viaţa, organizarea politică, economică și militară din America Centrală a început să graviteze în jurul temei sacrificiului uman. Excepţie care confirmă regula, la ei au apărut singurele războaie nonteritoriale din istoria umanităţii. Emisari ai ambelor tabere se întâlneau și conveneau asupra unei întrevederi. Cele două armate se înfruntau în ordine deplină în timpul „războiului înflorit”. Obiectivul nu era deci cucerirea, ci capturarea inamicilor, un pic ca în cazul jocului de dodgeball. Apoi, fiecare armată se replia cu recolta sa de victime expiatoare, dintre care cele mai multe consimţiseră, ba chiar se simţeau onorate, în particular ofiţerii. Rămâne de aflat în ce punct comunicarea preoţilor era eficace. Și toată această mică lume condiţionată, drogată, urca dansând pe treptele piramidelor și se lungea pe *echeatl* pentru a-și oferi inima cuţitului din obsidian. Anumite ceremonii au costat viaţa a mii de prizonieri, piramidele trebuind să fie în întregime pătate cu sângele sacrificiilor.

Putem considera că acest tip de religie a slăbit populaţia până în punctul în care un pumn de conquistadori fără scrupule au putut să le vină repede de hac. Ne aflăm aici la maximul efectului nocebo. În acest caz, nu prin antrenarea angoasei efectul nocebo al „media-religie” a ucis, ci prin orbirea prin îndoctrinare. Apărarea

oamenilor a fost afectată de o tumoare uriașă. A fost suficient un minuscul microb străin, câţiva spanioli, pentru a-i expedia în vâltoarea istoriei.

Aproape cam la aceeași vreme, la câteva mii de kilometri mai spre sud, încă, zeu în viaţă, era renumit pentru că putea trăsni pe oricine îndrăznea să-l atingă. Începând din momentul în care războinicii spanioli l-au înhăţat, l-au sechestrat și nimic nu s-a întâmplat, războinicii peruvieni, totuși puternici, bine înarmaţi, bine antrenaţi și, mai presus de orice, mult mai numeroși, au încremenit și au fost masacraţi. Și aici religia a avut efecte secundare incomensurabile, care au dus la distrugerea completă a unor civilizaţii întregi.

Comunicare dezastruoasă

Nu am putea enumera consecinţele nocebologice ale anumitor tipuri de comunicare religioasă. Probabil că Vaticanul a fost primul care a înţeles importanta comunicării în masă, luând în puterea sa presa și ansamblul mijloacelor de comunicare în masă datorită Indexului care interzicea ceea ce nu era în linia partidului pios și folosea preoţii pentru a transmite mesajul pontifical. Fără a mai vorbi de numeroase publicaţii ca *Osservatore romano*. De exemplu, catolicismul consideră că lumea este o vale a lacrimilor și că suferinţa aduce izbăvirea. Prin urmare, lupta împotriva durerii a întârziat foarte mult în ţările latine! Nocebo! În aceeași manieră, eterna culpabilitate și dispreţul faţă de plăcerea sexuală și avantajul sexului pentru procreare au condus la comportamente surprinzătoare. Pe când eram student la medicină, exista o maternitate condusă de o persoană religioasă. Dacă o „tânără mamă” ajungea acolo, era tratată ca o păcătoasă. „Așteaptă puţin, vei simţi trecând bebelușul, fiica mea, cele cinci minute de plăcere le vei plăti… cel puţin cinci ore”. Și le plătea efectiv în timpul

nașterii. Și chiar „copilul păcatului” era mai puţin bine tratat decât ceilalţi sugari.

Când Benedict al XVI-lea le declară africanilor că prezervativul nu protejează împotriva SIDA, ba chiar dimpotrivă, ne putem teme de o agravare a epidemiei dacă enoriașii săi prea încrezători – sau creduli? – îl urmează. Aici este vorba de o problemă de comunicare. Ideologia este mereu aceeași și, în sfârșit, destul de respectabilă din punct de vedere eclesiastic: „Castitatea și fidelitatea sunt cele mai bune ziduri de apărare împotriva virusului”. Cine ar putea s-o nege? Dar cuvântul papal a fost diferit și nimicitor, iar mesajul primit foarte diferit: prezervativul favorizează SIDA.

Culmea stupidităţii a fost atinsă de episcopul de Orléans. Vrând să-i sară în ajutor patronului său, se joacă științific cu cuvintele: latexul este prevăzut astfel încât să oprească spermatozoizii, dar virusul care produce SIDA are un diametru mai mic decât al spermatozoizilor, aşadar latexul îngăduie trecerea virusului (sic). Nici logicienii greci nu ar fi visat la un sofism de soiul acesta.

Problema este că, dacă toţi catolicii ar începe să adere la acest gen de mesaj, consecinţele ar putea fi teribile, cu mai multe victime decât au făcut Inchiziţia și noaptea Sfântului Bartolomeu laolaltă…

Putem noi să vorbim despre un efect nocebo al mijloacelor de comunicare religioase sau de un efect direct al unei informaţii toxice destinate să provoace moartea? Ne putem pune legitim întrebarea în ceea ce privește Inchiziţia, dar îmi este greu să mă gândesc că Papa Paul al II-lea sau Papa Benedict al XVI-lea sunt ucigași. Eu cred numai că nu sunt foarte competenţi în materie de sex și de epidemii… Cum a spus un jurnalist spiritual (în toate sensurile cuvântului): „Vaticanul ar trebui să înţeleagă în sfârșit că nu indexului trebuie să i se pună prezervativul…”

Alte efecte nocebo ale religiei

Majoritatea religiilor adoră să pună la încercare credinţa enoriașilor, privarea de hrană, postul, fiind unul dintre principalele mijloace utilizate. Printre cei cinci stâlpi ai Islamului, Ramadanul ocupă un loc aparte, în particular la Maghreb. Faptul de a nu absorbi nimic în timpul zilei și de a-și scoate pârleala făcând din noapte sărbătoare induce la subiecţii predispuși decompensări adesea destul de grave ale diabetului. Coranul ar fi trebuit totuși să prevadă că bolnavii nu trebuie să ţină postul ritual, dar presiunea culturală este uneori atât de puternică, încât musulmanii nu îndrăznesc, sau nu vor să se abţină, riscându-și viaţa.

Religia se ocupă de toate aspectele vieţii. De exemplu, catolicismul a făcut foarte multe în sexologie. În Evul Mediu se credea că, pentru a concepe, femeia trebuia să încerce un orgasm în momentul suprem, de unde anumite predici în amvon destul de licenţioase în tehnicitatea lor. Mai târziu, a fost tocmai contrariul. Coitul nu servea decât la reproducere, în niciun caz la plăcere, femeie onestă trebuia să ignore orgasmul. Numai femeile de moravuri ușoare puteau să-l încerce. Astăzi, religia a devenit mai discretă și asistăm la o nouă dictatură, a mediei reprezentată de sănătate, bunăstare și psihologie, care afirmă că orgasmul este un lucru natural, sănătos, și că femeile au fost prea mult timp private de el. Toate femeile (și toţi bărbaţii) ar trebui să-l cunoască. Este în același timp un drept și o necesitate, din cele care le-au luat atât de mult femeilor să le cucerească, un pic cam ca dreptul la vot. În caz contrar, apar probleme, frigiditate, complexe, blocaje și alte baliverne. Ca medic a trebuit să mă îngrijesc de numeroase femei, de numeroși bărbaţi, de numeroase cupluri neliniștite că „nu au libido”, nu sunt atinse de „chestie”, nu „ajung la paroxism”… A trebuit să dedramatizez, să le explic că „nu este o obligaţie”, că „este

posibil să fii perfect normal fără să fii atins în mod particular de sex”, că există „alte surse de plăcere în viaţă”.

Pe cuvânt de psihiatru!

CAPITOLUL VI

TELEFON, INTERNET, PUBLICITATE... AJUTOR! NE ÎMBOLNĂVESC

Chiar dacă narcisismul meu va avea de pătimit din asta, trebuie să mărturisesc că tocmai am fost eu însumi victima unui frumos efect nocebo provocat de media. După ce am citit un anumit număr de rapoarte cel puţin neliniștitoare privind folosirea intensivă a telefoanelor mobile, am început să privesc cu ochi nu tocmai buni acest instrument de lucru.

Și să-l utilizez cât mai puţin posibil. Principiul de precauţie obligă!

După câteva zile de neîncredere, mi-am dat seama în timpul unei conversaţii telefonice că simţeam ca niște furnicături în ureche și în toată zona înconjurătoare. Ba chiar am crezut că am văzut o legătură între anumite conversaţii un pic prea prelungite și ușoare dureri de cap de tip migrenos. Nimic grav, dar suficient pentru a-mi atrage atenţia, căci nu am un temperament foarte anxios și, mai mult ca oricare, sunt capabil să mă comport ca struţul când nu este vorba decât despre persoana mea. Mi-am spus atunci că, probabil, sunt capabil să percep undele emise de aparatul meu. M-am dus să văd dacă există date ştiinţifice asupra chestiunii... Și am dat peste un articol publicat în forumul de sănătate de Doctissimo de către doctorul Odile Biechlet.

Telefoanele mobile: simptome sub influenţa electromagnetică sau mediatică?

Studiul este amuzant, chiar dacă este jenant pentru mica mea mândrie. Dar prefer să-i las doctorului cuvântul: „Simptomele care le sunt atribuite sunt cel mai adesea nespecifice: senzaţie de căldură, de arsură, de furnicături, cefalee, ameţeli și oboseală. Existenţa unei sensibilităţi particulare la telefonul mobil nu a fost stabilită, deși anumiţi subiecţi se plâng de acest tip de manifestări în timpul fiecărei conversaţii sau la scurtă vreme după: asta nu fără a evoca «hipersensibilitatea electromagnetică», entitate inexplicabilă din punct de vedere medical care regrupează o mare varietate de semne fără specificitate apărând în cazul expunerii la diferite dispozitive electrice, de la linia de înaltă tensiune până la consola jocului”.

Până aici merge, mă încadrez, furnicături, probabil chiar căldură, cefalee… Cât despre oboseală, cine nu o încearcă în zilele noastre? Dar abia după asta lucrurile devin mai interesante.

„Pentru a determina dacă subiecţii care se considerau sensibili la telefonul mobil prezintă efectiv cefalee mai intensă în cazul expunerii la undele pulsate de un aparat ca în caz de expunere simulată, un studiu randomizat, în «dublu orb», a inclus șaizeci de subiecţi care semnalau cefalee frecventă în primele douăzeci de minute ale unui apel și șaizeci de martori, toţi cu vârstele cuprinse între 18 și 75 de ani”.

Principiul acestei cercetări este dintre cele mai simple: șaizeci de persoane sunt expuse la stimuli presupuși, un telefon mobil în funcţiune, iar pentru alte șaizeci de persoane aparatul nu este pornit. Putem deci vorbi despre mobil *verum* și despre placebo de mobil. Și cum este vorba despre un dublu orb randomizat, subiecţii sunt trași la sorţi pentru a aparţine unui grup sau altuia și

nici ei, nici experimentatorii nu știu cărui grup îi aparţine fiecare. O treabă foarte clean aşadar. În plus, studiul este încrucișat (cross-over), ceea ce semnifică faptul că fiecare subiect este supus la trei condiţii posibile: nimic, semnal normal de telefon (pulsat) și semnal continuu. Nu contează deloc în ce ordine va fi expus diferitelor semnale. „Între septembrie 2003 și iunie 2005, fiecare a participat la trei ședinţe de 50 de minute, în cursul cărora era supus unui semnal GSM de 900 MHZ, unui semnal continuu nonpulsat sau unui placebo. Cefaleea era mai frecventă și mai intensă la persoanele sensibile, dar în cele două grupuri intensitatea lor creștea în timpul expunerii la un semnal pentru a scădea repede după încetarea experienţei, fără să apară vreo diferenţă între cele trei tipuri de condiţii".

Cu alte cuvinte, după cum era prevăzut, persoanele care se declaraseră mai înainte sensibile la telefonul lor mobil au prezentat mai multe simptome, dar jena a fost exact aceeași, fie că telefonul a fost pornit sau nu, fie că undele au fost continue sau nu. În plus, la sfârșitul fiecărei sesiuni, investigatorii și-au luat precauţia de a-i întreba dacă cred că telefonul e pornit sau nu.

„Proporţia participanţilor care credeau în prezenţa efectivă a unui semnal GSM era ușor inferioară în decursul expunerii reale prin raport la expunerea simulată, și aceasta atât la persoanele sensibile (60% și 63%) cât și la martori (58% și 68%). Cu toate acestea, simptomele au fost uneori atât de jenante că experienţa a trebuit să fie întreruptă prematur la 26 de participanţi sensibili (faţă de niciun martor)". Asta înseamnă că subiecţii, sensibili sau nu (cu precădere primii, de altfel), s-au înșelat foarte mult în evaluarea lor, imaginându-și că aparatul era în funcţiune, de fapt când era stins.

Concluzia este fără drept de apel: „Aceste rezultate arată, ca și în alte studii asupra efectelor câmpurilor electromagnetice, că semnalele emise de telefoanele

mobile nu sunt la originea manifestărilor constatate în decursul utilizării lor, deși par reale. Ar putea fi vorba de un efect nocebo legat de anticiparea conștientă a simptomelor negative în cazul utilizării tehnologiei incriminate”.

Toate acestea semnifică aşadar, după cum a fost semnalat mai sus, că justiţia s-a înșelat foarte frumos luând de bune plângerile funcţionale ale persoanelor expuse la antenele-releu – ale căror emisii sunt mai slabe decât cele ale telefoanelor mobile, că probabil intoxicarea publicitară în privinţa riscului posibil al acestor dispozitive este cea care a indus, prin sugestie, apariţia tuturor simptomelor resimţite.

Așadar, repetarea unei informaţii stresante și necontrolate despre telefoanele mobile și despre antene este cea care induce durerile de cap, ameţelile, insomnia și oboseala. Nu mobilele, nici antenele.

Dar să nu ne înșelăm. Dacă respectivele simptome resimţite sunt factice sau, mai mult, nu sunt decât traducerea credinţelor fiecăruia, posibilitatea unei nocivităţi neresimţite, ca declanșarea tumorilor cerebrale, rămâne de actualitate, acest tip de proces având nevoie de mulţi ani pentru a deveni clinic perceptibil. Anumiţi autori cred în egală măsură că faptul de a dormi lângă telefonul mobil poate perturba somnul, mai cu seamă somnul paradoxal. Și de această dată, mijloacele de comunicare în masă nu-și joacă deloc rolul pedagogic și nu ajută publicul, nedistingând între cele două tipuri de fenomene, funcţionale și organice.

Cu toate acestea, putem presupune, lăsând toată paranoia la o parte, că presiunea industrială, date fiind miliardele puse în joc, face ca presa, supusă cu forţa finanţării publicitare, să fie complet redusă la tăcere și să se autocenzureze. Înotăm aşadar în plin paradox, căci o veritabilă informaţie științifică pare interzisă, pe când

informaţiile de senzaţie apar cu regularitate. Există motive pentru a te simţi pierdut și neliniștit când vorbești la telefon. De fiecare dată când am abordat în public posibilitatea unui pericol legat de utilizarea pe termen lung a mobilului, s-a găsit un suflet bun, un înţelept moralizator în sală care să spună că „rolul unui medic nu este acela de a îngrozi mulţimile”.

Este posibil ca în momentul în care capitala imperiului creștin al Orientului era asediată de turci, rolul celor responsabili să nu mai fi fost acela de a îngrozi mulţimile. De aceea au discutat mai ales despre sexul îngerilor și alte chestiuni teologice, esenţiale în ochii lor. Orașul a sfârșit prin a cădea și, de atunci, Istanbulul nu mai este Bizanţ…

Acum, printr-un fenomen ciudat, nu mai am senzaţii bizare când vorbesc la telefon, ceea ce nu mă împiedică să mă tem de această ustensilă și să o folosesc cel mai puţin posibil… principiul de precauţie obligă!

Povestea lui Charline: o telefonoimobilitate cronică

Această tânără fată de 22 de ani, o elevă strălucită în inginerie la o școală bună de fizică din Lyon, a venit s-o consult însoţită de părinţii săi, doi cercetători aparţinând Inserm. Unul dintre prietenii mei medici îi dăduse numele meu, căci se pare că am reputaţia de a nu respinge din principiu fenomenele în aparenţă inexplicabile sau neinventariate din punct de vedere științific. Fără îndoială, o sechelă a publicaţiilor mele despre placebo.

Prima sa propoziţie a fost: „Domnule doctor, sufăr de electrosensibilitate”. Cortegiul de semne descrise era conform cu ceea ce există în literatura medicală: dureri de cap, ameţeli, oboseală, greţuri, incapacitatea de a se concentra și de a memora. Viaţa sa devenise un infern și îşi petrecea timpul fugind de sursele de radiaţii

electromagnetice, tot spunându-și că nu putea totuși să-și petreacă viaţa „pe fundul mării, pe o insulă părăsită sau chiar în vârful munţilor”. Charline și părinţii săi erau în mod limpede niște persoane sincere, oneste și dotate cu o solidă formaţie ştiinţifică; eu le-am propus, înainte de orice abordare terapeutică, să verific obiectiv originea deranjamentelor. Drept dovadă, le-am vorbit despre lombargiile de care suferisem la 25 de ani, pe când ieșeam dintr-un stadiu de reumatologie. Dobândisem ferma convingere că am o hernie de disc și sufeream din ce în ce mai mult.

M-am dus aşadar la radiologie și am ajuns să îmi dau seama că este vorba despre un clișeu al coloanei mele lombare, care era perfect sănătoasă. A doua zi nu m-a mai durut spatele și de atunci asta nu mi se întâmplă decât foarte rar, doar după zilele de grădinărit intensiv. Pur și simplu mă lăsasem în voia unei autosugestii. Povestea mea i-a interesat vădit pe Charline și pe părinţii săi.

Protocolul pe care li l-am propus era relativ simplu, deși cerea o oarecare competenţă ştiinţifică. Charline trebuia să folosească o cutie opacă, dar lăsând să treacă undele. Telefonul său trebuia introdus în cutie de către o a treia persoană, care nu aparţinea familiei. Doar acest terţ știa dacă aparatul e pornit sau nu și, prin tragere la sorţi (cap sau pajură), trebuia să îi schimbe statutul în fiecare săptămână. Procedura trebuia să dureze douăsprezece săptămâni, șase cu telefonul pornit, șase cu el oprit, și trebuia să se deruleze la ţară, departe de orice altă influenţă electromagnetică. Părinţii trebuia să-și sune fiica pe acest telefon de cel puţin zece ori pe zi, pentru a fi siguri că funcţionează, dar, lucru bine înţeles, soneria și vibraţiile trebuia să fie dezactivate, pentru a nu ridica „orbul”, căci Charline nu trebuia să știe niciodată dacă aparatul ei e on sau off.

La sfârșitul fiecărei săptămâni, după ce erau reliefate

cu grijă toate simptomele resimţite, Charline trebuia să parieze dacă mobilul ei este pornit sau oprit. Și cum era vorba despre o tânără fată sănătoasă, raţională și sinceră, eram sigur că dacă experienţa se dovedea negativă, simptomele aveau să dispară cu repeziciune.

Preferam să nu mă gândesc la ipoteza în care experienţa ar fi fost pozitivă, căci în afară de o acţiune militantă sau o izolare completă pe o insulă pustie, n-aș fi avut mare lucru să-i propun. Două luni mai târziu, Charline se întorcea, singură și mult mai în formă. Ea mi-a întins două plicuri, al său, deschis, și un altul, închis. Suspans garantat! Am deschis solemn cele două documente. Am făcut un tablou comparativ pe care studenta noastră a acceptat să-l reproduc aici:

Date (săptămâni)	Pariul lui Charline	Statutul real al mobilului
30/03/09	off	off
04/04/09 (2 săptămâni)	on	on, apoi off (pană, aparatul nu a fost pornit decât jumătate din timp în cele două săptămâni)
20/04/09	on	off
27/04/09	on	on
04/05/09	off	on
10/05/09	off	on
17/05/09	on	on
21/05/09	off	off
25/05/09	off	on
1/06/09	off	on
15/06/09	off	off

Verdictul i-a sărit imediat în ochi lui Charline, omul de știinţă: „Aceste rezultate nu sunt deloc semnificative în plan statistic”.

Șase erori din unsprezece încercări, ea se înșelase aşadar mai mult de o dată din două. Altfel spus, simptomele pe care ea le resimţea nu aveau nicio legătură cu stadiul *on/off* al telefonului.

I-am explicat atunci că suferă de o afecţiune anxioasă

generalizată și că, dacă ar fi trăit în Evul Mediu, ar fi atribuit simptomele sale unei posesiuni diabolice (și în cele din urmă ar fi sfârșit arsă pe rug!), că la sfârșitul secolului al XVIII-lea, la Paris, ar fi incriminat magnetismul său animal și l-ar fi consultat pe domnul Anton Mesmer, că dacă ar fi fost o eroină de-ale lui George Sand ar fi fost convinsă că un vecin i-a făcut farmece; într-un cuvânt, Charline conștientiza problemele ei (reale), atribuindu-le o origine după moda timpului. Cu alte cuvinte, era victima presiunii mediatice anti-unde.

În același timp învinsă (teoria sa se spulberase) și ușurată (avea să poată evolua din nou într-o lume viabilă), a încercat să se lupte din nou, deși fără vigoare, argumentând că nu auzise niciodată de efectele negative ale telefoanelor mobile înainte de tulburările ei. Eu i-am răspuns că este normal, că avea bine-mersi tulburări fizice funcţionale legate de anxietatea provocată de stresul vieţii de studentă și că-și construise o teorie explicativă fondată pe cultura sa ştiinţifică. Cu alte cuvinte, Charline se înșela asupra cauzei și era important ca ea să o conștientizeze, pentru a nu se înșela în privinţa tratamentului. NU mai era vorba deci să fugă de unde, ci să se îngrijească corect, în cazul său cu ajutorul tehnicilor terapiilor cognitive și comportamentale, relaxare, sofrologie, meditaţie și alte *mindfulness*.

La plecare, Charline a arborat un surâs frumos și luminos.

Telefonul mobil la audiere

La începutul lui februarie 2009, Bouygues Telecom este condamnat să-și retragă o antenă pentru „tulburare anormală a împrejurimilor” la Tassin-la-Demi-Lune, în periferia din Lyon. La jumătatea lui februarie 2009, SFR trecea prin același tip de păţanie judiciară la Châteauneuf-du-Pape, curtea de apel confirmând retragerea uneia

dintre antenele sale de releu. În 5 martie 2009, înalta instanţă din Angers interzice companiei Orange să-și instaleze o antenă-releu pe clopotniţa bisericii Notredame d'Alençon și chiar condamnă operatorul să plătească 2.500 de euro reclamanţilor, deși obţinuse acordul comunei. În alineatele sale, hotărârea judecătorească invocă principiul precauţiei, antena trebuind să fie instalată în vecinătatea unei școli (la 50 de metri).

„Absenţa unor certitudini, ţinând cont de cunoștinţele ştiinţifice și tehnice ale momentului, nu trebuie să întârzie adoptarea unor măsuri efective și proporţionale vizând prevenirea riscului unor pagube grave și ireversibile asupra mediului la un cost economic acceptabil. […] Este preferabil să fie redus la minimum nivelul de expunere al persoanelor potenţial sensibile cum ar fi copiii sau anumite persoane bolnave", a estimat judecătorul, de parcă ar exista lucrări ştiinţifice care să permită afirmaţia potrivit căreia o anumită categorie de persoane ar fi mai mult sau mai puţin sensibilă decât alta.

Putem deci considera că, pentru justiţia franceză, lucrurile s-au judecat, jurisprudenţa este clară și nu vom mai putea instala sau menţine antene-releu în apropierea locuinţelor, ba chiar a crescătoriilor, dacă este să dăm crezare anumitor producători de lapte.

În 6 aprilie 2009, în timp ce o publicaţie a CNRS arăta, cu dovezi în sprijin, că nu mai primim unde dacă ne aflăm la piciorul unuia dintre aceste dispozitive ori dacă ne găsim la o anumită distanţă, două ONG-uri afirmă contrariul *exabrupto*. Vedem încă o dată că ştiinţa este obligată să se confrunte direct cu ideologia. Este aproape ca și cum un dietetician ar spune că lămâile conţin mai multă vitamina C decât cartofii, iar bucătarul ar replica: „Deloc, căci au un gust mult mai bun". O frumoasă confuzie epistemologică!

Această poziţie a tribunalelor formează un contrast

aparte cu aceea a Academiei de medicină, care este totuși vocea oficială a Franţei în materie de sănătate. „Nici autorităţile sanitare și nici Academia nu reţin aplicarea principiului precauţiei, nu mai mult decât ipoteza unui risc de a trăi în apropierea antenelor”. Intervievată miercuri, 4 martie 2009, pe Europe1, Nathalie Kosciusko-Morizet, în același timp ministru și om de știinţă, deplânge recursul la justiţie pentru a face faţă neliniștilor ridicate de impactul antenelor-releu asupra sănătăţii. Pentru ea, chestiunea antenelor-releu nu trebuie să „se regleze în faţa tribunalelor”, ea înșelându-se în această privinţă, căci nimeni și nimic nu interzice tribunalelor să adopte o poziţie știinţifică. Oamenii de știinţă au foarte adesea tendinţa de a-i lua pe judecători drept obscurantiști. Și dezbaterea devine astfel și mai neclară.

Academia de medicină merge prea departe iarăși cu critica, denunţând o „eroare știinţifică”. După ea, curtea de apel din Versailles s-a sprijinit pe un studiu privind frecvenţele joase, deși antenele emit frecvenţe înalte. În orice caz, fie că vorbim despre frecvenţe înalte sau joase, nu a fost dovedit niciun pericol până-n ziua de azi. „Antenele de telefonie mobilă antrenează o expunere la câmpuri electromagnetice de la 100 până la 100.000 de ori mai slabe decât telefoanele mobile: a fi expus timp de douăzeci și patru de ore la o antenă de un volt pe metru dă aceeași expunere a capului ca atunci când vorbești la un mobil timp de treizeci de secunde”. Or, „nu cunoaştem niciun mecanism prin care câmpurile electromagnetice, în această gamă de energie și frecvenţă, ar putea avea un efect negativ asupra sănătăţii”. N-am putea să fim mai clari!

Toată această controversă judiciaro-medicală nu a împiedicat TF1, în jurnalul său televizat de la ora 20, din 16 martie 2009, să consacre un lung reportaj mijloacelor de a nu te expune la undele electromagnetice, amestecând

într-un amalgam voios cuptorul cu microunde, telefoanele fără fir și mobilele, antenele-releu, liniile de înaltă tensiune și spălătoarele electrice. Rezultă că dând un astfel de sfat acreditării în public ideea unei toxicităţi cu certitudine irefutabilă a tuturor acestor aparate… Și totuși, simplul bun-simţ ne permite să constatăm că, în mai multe decenii de utilizare a microundelor în Statele Unite, nu am asistat în această tară la o explozie a numărului de cancere la creier! Și dacă ne gândim la numărul de ore pe care milioane de persoane în lumea întreagă le petrec cu telefonul mobil lipit de ureche… Chiar dacă este adevărat că unui cancer îi poate lua decenii pentru a se dezvolta, eu cred că dacă acest tip de comportament ar favoriza într-adevăr dezvoltarea de glioame, acest lucru s-ar fi văzut deja. În fond, nimeni, eu mai puţin decât oricare, nu are la ora actuală nici cea mai mică certitudine ştiinţifică cu privire la aiest subiect, ceea ce nu face decât să sporească anxietatea flotantă a publicului. Orice ar fi, ar trebui să încetăm să confundăm totul și să distingem în sfârșit consecinţele organice, de tip cancer, de neplăcerile funcţionale resimţite, de tipul durere de cap sau ameţeli.

Simptome funcţionale și simptome organice

Trebuie distinse două tipuri de simptome:

— Semnele funcţionale, oboseală, dureri de cap, insomnie, ameţeli, anorexie, depresie, senzaţii cutanate, care cu siguranţă nu sunt induse de aceste unde, ci de anxietatea indusă de mediatizare;

— Dezvoltarea lentă a maladiilor organice, de tip cancer, scleroză în plăci sau altă dezordine imunitară, iar atunci este bine să rămânem prudenţi, mai ales cu copiii. Un studiu deja vechi arată că dacă plasăm un mobil în stare de veghe într-un incubator germenii de pui de găină cei mai apropiaţi de dispozitiv mor repede. Asta ar trebui să ne dea totuși de gândit…

Nu mai mult decât jurnaliștii, judecătorii nu sunt cercetători, dar ne întrebăm de ce, deși sunt cei mai buni juriști din generaţia lor care au fost selecţionaţi de școala naţională de magistratură de la Bordeaux, acești oameni strălucitori nu primesc un minimum de pregătire, cel puţin la nivelul metodologiei, astfel încât să-i facă apţi să citească obiectiv rapoartele de expertiză. Bunul-simţ nu este de fapt neapărat lucrul cel mai bine împărtășit de savanţi! Va fi probabil mai ușor în acest sens să ordoni un studiu cu privire la simptomele invocate de către reclamanţi. Pe atât de dificil este de știut dacă expunerea la aceste radiaţii poate favoriza dezvoltarea de procese canceroase, pe cât acest tip de fenomen poate fi lent, dar este ușor de verificat dacă acestea pot fi la originea plângerilor raportate: oboseală, dureri de cap, insomnie, ameţeli, furnicături… căci sunt semne funcţionale imediat resimţite. Știm de altfel că pot fi provocate exact în aceeași manieră în alte situaţii precum luarea unui placebo (în realitate nocebo) și în cazurile de angoasă.

Studiul de realizat ar fi extrem de simplu, el ar putea fi stimulat de către un tribunal și ar permite obţinerea unui răspuns sigur. Ar fi vorba de alegerea unui imobil unde un anumit număr de locatari se plâng de acest tip de manifestări după ce o antenă-releu a fost instalată pe acoperiș. Asta nu pare să lipsească. Ne vom îngriji în prealabil să obţinem consimţământul lor clar. De-a lungul a douăsprezece perioade de câte cincisprezece zile, alese prin tragere la sorţi, antena ar fi pornită sau oprită, fără ca nimeni din imobil să poată ști dacă funcţionează sau nu. Vor fi așadar șase cincisprezecimi sub placebo (antenă oprită) și șase cincisprezecimi active (antenă pornită). La sfârșitul fiecărei luni, vor vota pentru a spune dacă, în funcţie de simptomele resimţite sau nu, cred că antena este sau nu în activitate.

Putem să avem certitudinea rezonabilă că dacă

această cercetare era realizată bineînţeles, cu asistenţa unui portărel pentru a-i garanta onestitatea, am fi avut răspunsul și am ști în sfârșit într-o manieră obiectivă dacă acest tip de radiaţii poate antrena manifestări funcţionale. Aceasta ar evita judecăţile ridicole despre posibilitatea ca antenele să aibă consecinţe perceptibile. Nu este de fapt raţional să te bazezi pe durerea de cap, senzaţie eminamente subiectivă și complet dependentă de convingere și deci de anxietatea și de stresul provocate, pentru a pronunţa acest tip de judecată. În compensaţie, consecinţele organice (tumori) și pe termen lung rămân complet plauzibile și necesită studii extrem de complicate și lungi.

Demagog cum sunt mereu oamenii politici în asemenea împrejurări, primul ministru François Fillon a însărcinat-o pe Roselyne Bachelot cu organizarea unei dezbateri despre antene reunind oameni de știinţă, asociaţii, reprezentanţi ai societăţii civile și colectivităţi teritoriale. În scrisoarea sa de misiune, șeful guvernului a precizat că ar fi bine să se facă diferenţa dintre cele două subiecte: antenele și telefonul mobil. Această masă rotundă a avut loc în 26 martie 2009. Eu unul cred că nu era legitim, în acel stadiu al discuţiei, să reunești oameni de știinţă și utilizatori. Numai după ce riscurile erau cunoscute cu certitudine o asemenea reuniune ar fi fost corectă.

Asta îmi amintește de anumite sondaje de opinie cu stilul: „Credeţi în eficacitatea salvgardării băncilor în cazul unei crize economice?” Sute de economiști din lume care fac studii și îşi dedică viaţa examinării acestei chestiuni mărturisesc că nu deţin răspunsul, dar datorită unui sondaj de opinie fondat fără îndoială pe discuţii de tejghea, îl vom avea în sfârșit. *Vox populi, vox dei! Lex cretinorum!* Ca să revenim la oile noastre electromagnetice, nu este normal să pui această întrebare când nu ai încă o

certitudine ştiinţifică. Nefiind informaţi corect, oamenii nu pot de fapt să reacţioneze decât în manieră afectivă Asta mă duce cu gândul la un alt sondaj: „Credeţi că guvernul cutare va face faţă crizei?” Răspunsul (așteptat) a fost „nu”. Întrebarea următoare era: Credeţi că un alt partid ar proceda mai bine?” Răspunsul a fost și de data aceasta „nu”!

Prin urmare, demagogia este lucrul din Iunie cel mai bine împărtășit! Ca atare, efectul nocebo mediatic, capabil să provoace panică, angoasă, maladii diverse și variate la oameni, se găsește pretutindeni. De altfel acest cuvânt, „pretutindeni”, deslușește cel mai bine una dintre principalele caracteristici ale lumii în care trăim. Datorită transportului aerian, telefonului și mai ales Internetului este posibil să spui același lucru simultan, pretutindeni în lume, unor milioane de oameni. Lucru încă imposibil, de negândit în urmă cu douăzeci de ani; amintiţi-vă, acea eră preistorică, această epocă arhaică în care buzz-ul nu exista.

Zvonuri diabolice pe internet (nu iese fum fără foc)

Marketingul virtual și buzz-ul (literalmente „zumzăit de insecte” în engleză) sunt fenomene proprii acestui incredibil mijloc de comunicare în masă care este Internetul. „Zvonul”, cuvânt care la origine semnifică „zgomot”, este o manieră veche de când lumea destinată să acrediteze o informaţie. Un zvon poate fi justificat sau nu. A fost mereu utilizat pentru a desemna un ţap ispășitor, potrivit vechiului dicton: „Când vrei să-ţi îneci câinele, îl acuzi de turbare”. Zvonuri antisemite au circulat astfel cu scopul nemărturisit de a arunca oprobriul asupra evreilor prin mijlocul indirect al contagiunii via gură-ureche. Zvonul din Orléans care a interesat în cele din urmă majoritatea orașelor din centrul Franţei este cel mai

frumos exemplu: niște fete tinere și pure, virgine și, se subînţelege, ariene, se duc în magazine cu veșminte la modă deţinute prin forţa împrejurărilor de către evrei. Ele sunt pe ascuns înţepate, anesteziate, luate pe sus și expediate în bordeluri pe cât de îndepărtate, pe atât de mitice. Ah, comerţul cu carne vie!

Potrivit remarcii lui Jean-Noël Kapferer, zvonul pe Internet are ceva particular, care elimină una dintre marile slăbiciuni ale bârfei de cartier, și anume absenţa memoriei. Când o temă e postată online, este ca și cum ar fi gravată în marmură și poate apărea din nou în orice moment. Se trece de la gură la ureche, de la ecran la ochi și de la ochi la stocare.

Unul dintre cele mai „frumoase” zvonuri antisemite vehiculate pe Internet este în legătură cu Turnurile Gemene distruse în 11 septembrie 2001 de către Al-Qaida. În ajun, o femeie îi aduce unui tânăr portofelul pe care îl pierduse. În chip de mulţumire, el o sfătuiește să nu se ducă a doua zi în faimosul centru comercial. Acest *buzz* sub formă de dezinformare face rapid turul lumii și i se alătură repede un vechi zvon antisionist: „Israelul, aliat ca întotdeauna Statelor Unite, a comandat CIA respectivele atentate, doar pentru a-i discredita pe musulmani”. Drept dovadă, numeroase mesaje criptate pretind să demonstreze această teză expunând cifre cabaliste, desene simbolice și alte baliverne. Toate acestea eșuează în spiritul antiamericanilor (și, de asemenea, al antisemiţilor) și instalează zvonuri care se răspândesc cu iuţeala fulgerului.

O altă bârfa circulă pe Web și proclamă că atentatul asupra Pentagonului a fost pură invenţie, ca și călătoria pe lună a lui Armstrong. Am putea să credem că toate aceste bagatele ar fi un foc de paie… Nu este nimic și literaţii s-au lăsat în voia…

Nimeni nu poate să prevadă durata de viaţă a acestui

tip de zvon, dar este clar că, de vreme ce reunește ideologii puternice precum rasismul, are un efect nocebo major, devastator, și riscă să contamineze spiritele slabe sau credule. Deja a trebuit să mă îngrijesc de niște persoane care sufereau de mari deliruri de persecuţie, alimentate regulat de Web. Adesea, acest tip de delir apare când nu mai există diferenţă între fantasmă și realitate. Este exact ceea ce se întâmplă în anumite jocuri ca *Second Life*. Este vorba despre un univers unde avataruri, veritabile dubluri virtuale, îşi creează o existenţă, circulă, muncesc, cumpără, se lasă furate, iubesc… Nicio problemă atâta timp cât separarea între proprietar și avatar – dublul său – este clar definită. Lucrurile se complică atunci când există o întrepătrundere a celor două universuri, între adevărat și fals, cum ar fi de exemplu veritabilele vânzări la licitaţie pentru opere de artă veritabile sau amplasări publicitare cu bani veritabili, dar într-o lume virtuală.

Punctul culminant al confuziei toxice a realului și a imaginarului este atins în acea poveste în care avatarul unui japonez a întâlnit avatarul unei japoneze pe *Mapple Story*. Se îndrăgostesc și se căsătoresc tot pe Internet. Domnul divorţează repede, fără preaviz. Furioasă, ea îl asasinează. Toate acestea se petrec în lumea virtuală, ei nu s-au întâlnit niciodată fizic. Și totuși, adevărata cyberucigașă a fost realmente inculpată și închisă la cinci ani de închisoare adevărată căci proprietarul „mortului virtual” a depus o plângere împotriva fostei sale iubite cum că l-ar fi omorât, cel puţin i-ar fi omorât dublul. Prejudiciul moral invocat este că lui i-a luat un an să-și creeze avatarul și că ea a utilizat numele și avatarul cyberlogodnicului său pentru a-l omorî. Ea nu a avut niciodată de gând să se răzbune pe persoană fizică a soţului ei virtual.

Comentariu în loc de decizie

Să-i lăsăm cuvântul lui Michel Annese, care se

exprimă pe forumul Active Worlds:

„Crima virtuală comisă în Japonia este comparabilă cu pierderea unui braţ, un soi de amputare psihologică… Crimele comise într-un univers precum *Second Life* sunt diferite de alte infracţiuni virtuale ca piratarea unui cont bancar sau a unui mail. Violarea unei identităţi sau a unui personaj este mai puţin abstractă decât aceea a unui cont. Avatarurile sunt o creaţie a spiritului. Ele sunt adesea dirijate de creatorul lor de parcă ar fi vorba de un dublu. În lumea virtuală, integritatea unui personaj este aproape comparabilă cu integritatea fizică a unei fiinţe reale. Cu siguranţă, el nu resimte durere fizică, dar o suferinţă morală este la fel resimţită în cele două lumi. […]

Faptul de a dirija într-o lume virtuală un personaj unic și complex nu rămâne fără consecinţe, cu precădere în planul psihologic. Eu aș fi trist dacă cineva ar reuși să-mi ia cu forţa ţigara din gura virtuală. M-aș simţi gol și aș găsi alt lucru pentru a o înlocui. Între viaţa virtuală și viaţa reală, creierul uman poate uneori să se piardă […]. Totul depinde de timp, de muncă și de banii consacraţi unui avatar. Asta poate părea frivol pentru neiniţiaţi, dar nu le stârnește râsul celor obișnuiţi.

Atâta timp cât există umor, de la distanţă, lucrurile pot să meargă. Problema este că există persoane fragile, prepsihotice, și că acest gen de confuzie între o lume imaginară și viaţa adevărată este susceptibilă să favorizeze apariţia unor adevărate deliruri și să-i conducă pe cei în cauză în spitale de psihiatrie adevărate pentru a primi medicamente adevărate. Încă o dată, riscul nocebo legat de acest tip de decizie judiciară și de mediatizarea planetară este important”.

Fără să vreau să fiu foarte alarmist, am observat că structura incontrolabilă a reţelei, buzz-urile sale, înclinaţia sa spre a acţiona ca un gigantic sat planetar, retransmiţând, amplificând cel mai mic cancan, cel mai

mic zvon, calomnia cel mai puţin fondată, sunt fără îndoială la originea unui număr mare de decompensări psihice și fizice. A trebuit să mă îngrijesc de numeroși pacienţi, adesea adolescenţi, dar nu întotdeauna, care încercaseră să se sinucidă căci „meeterul” lor flirt virtual, niciodată întâlnit în viaţa reală, îi lăsase baltă și se regăseau complet singuri în faţa unui ecran vid… Modernă solitudine, solitudine mortală.

Într-un registru mai lejer, în fiecare an un zvon circulă începând din luna mai în Franţa: subiectele de bac sunt pe net! Prin urmare, anumiţi liceeni mai puţin harnici se opresc din reviziile lor, convinși să deţină SUBIECTUL.

Consecinţa nocebo este ușor de bănuit…

Și totuși, dacă Internetul n-ar exista, am avea același succes modest ca arhaicul Minitel, dacă nu ar fi în permanenţă alimentat, perfuzat de publicitate, care constituie, după mine, o veritabilă a cincea putere, după cea executivă, cea parlamentară, cea judiciară și presa. Fără îndoială cea mai ocultă și, prin urmare, poate cea mai periculoasă.

Reclame toxice

În urmă cu douăzeci de ani buni, am asistat la o epidemie de tentative de suicid reușite – afurisită exprimare! – prin consumul unui lichid binecunoscut destinat să desfunde ţevăria chiuvetelor.

Produsul este atât de caustic că arde esofagul și stomacul și cel ai adesea aduce moartea imediat. Cât despre cei care nu mor mediat, ei dezvoltă în general un cancer al căilor digestive supe-poare care îi răpune câteva luni mai târziu. Tragic.

Cei câţiva nefericiţi pe care am avut posibilitatea să-i interoghez la acea vreme răspundeau toţi aceluiași profil: nu erau deprimaţi, ci deliranţi, și văzuseră cu toţii o reclamă pe care mulţi dintre noi o au încă în memorie.

Imaginile vorbeau subconștientului nostru și le revedem regulat: un lavoar și sifonul său, în întregime transparente. Un dop mare și murdar blochează ţeava de evacuare. Produsul este vărsat în lavoar, distruge obstacolul și totul este desfundat ca prin miracol. Sau, din nefericire, ansamblul evocă într-o manieră evidentă căile digestive: lavoar-stomac, sifonpilor și ţeava de evacuare-intestin subţire. Se întâmpla ca mulţi dintre acești pacienţi psihotici să aibă convingerea că „ţevăria lor a fost înfundată” de către un inamic, veritabil persecutor interior. Nu era vorba aşadar pentru ei de a muri prin suicid, ci pur și simplu de a restabili permeabilitatea tubului lor digestiv înfundat de către delirul lor.

Intenţia nu este aici de a face procesul reclamelor; foarte maliţios trebuia să fi fost cel care ar fi putut să prevadă asemenea drame. În schimb, ne putem întreba dacă autorităţile și-au jucat bine rolul, dacă nu ar fi trebuit să conducă o anchetă legată de această ciudată epidemie și, dacă este cazul, să interzică această reclamă. Ar fi trebuit, ce spun eu, ar trebui *(ea este încă difuzată cu regularitate)* suprimată această reclamă nocebo printr-un mijloc de eradicare radicală, controlul *a posteriori* al publicităţii. În fond, sunt interzise de-a dreptul reclamele pornografice, pedofilice, rasiste, negativiste, de ce nu și reclamele ucigașe ale psihoticilor?

Un alt tip de comunicare toxică: afirmaţiile despre slăbire sau sănătate. Produsele așa-zis light

Ideea de la baza acestui tip de produs de regim pare în același timp evidentă și incontestabilă, deoarece toată lumea știe că zahărul îngrașă! Astfel, când ne îngrășăm prea mult, înlocuim zahărul cu un îndulcitor necaloric pentru a evita să luăm prea multe calorii. Logic.

Și totuși, este suficient să te plimbi o oră sau două prin Manhattan, Los Angeles sau Detroit pentru a constata

că obezele sunt cu droaia acolo și că toate au în permanenţă în mână – și la gură – sticle de suc, dulciuri, prăjiturele, îngheţate, și că toate aceste înșelătorii imunde sunt light, adică „ușoare”. De unde întrebarea: aspartamul nu numai că nu e capabil să ducă la slăbire, dar să nu fie oare el în definitiv cel care ar îngrașă? Dacă această ipoteză s-ar valida, ne-am afla în faţa unuia dintre cele mai fantastice efecte nocebo din toate timpurile: o substanţă terapeutică ce face exact contrariul a ceea ce anunţă!

Cum putem noi din acest moment să încercăm să înţelegem o ipoteză aparent atât de absurdă? Raţionamentul de la care se pleacă (absorbirea de mai puţine calorii pentru a slăbi) este simplu, dar complet eronat, căci creierul nostru are oroare de a fi înșelat. Ca întotdeauna, trebuie să ne întoarcem la experimentele pe animale pentru a vedea clar, căci, spre deosebire de om, șobolanul de laborator trăiește în condiţii controlate, deci calibrate. Este aşadar ușor să-l supunem unei singure variabile și să măsurăm efectele ei. Alegând un grup de șobolani și repartizându-i prin tragere la sorţi în două grupe, este ușor să-i hrănim într-o manieră identică, cu o singură diferenţă: un grup primește zahăr, celălalt aspartam. Hrana este furnizată *ad libitum*. Rezultatul: grupul unde aspartamul înlocuiește zahărul se va îngrașă cel mai mult.

De ce?

Într-o manieră destul de simplă de înţeles, zahărul este capabil să ne liniștească spiritul: creșterea glicemiei antrenează o sporire a secreţiei de insulina, care extrage din sânge cea mai mare parte de aminoacizi, dar nu și triptofanul, care poate atunci să se năpustească în creier, de vreme ce nu mai are concurenţă. Atunci el este transformat acolo în serotonină, care aduce confort și liniște. Este motivul pentru care atâţia oameni, în special femeile, se năpustesc în I cofetării când au o mâhnire

mare, o decepţie, o frustrare.

Problema este că, atunci când cere ajutor, când reclamă zahăr pentru a se calma și imediat primește de la limbă un semnal de gust de zahăr, dar glicemia nu crește cum era prevăzut și nici insulina, nici liniștirea așteptată nu urmează, creierul nostru nu mai pricepe nimic din ce i se întâmplă. Prin urmare, nemulţumit și frustrat, transmite un nou semnal de angoasă și de foame, care îl incită pe proprietarul său să mănânce și mai mult. Iată de ce, la animal ca și la om, aspartamul conduce la îngrășare prin creșterea numărului de gustări. Iată de ce americanii mănâncă fără încetare. Știu, explicaţia este prea simplă, deci reducţionistă, dar conţine o mare parte de adevăr, lăsând toată antropologia la o parte!

În plus, aspartamul conţine un anumit număr de factori neurotoxici care au fost acuzaţi că ar cauza cancere și boli neurologice. Nimic nu a fost complet dovedit nici într-un sens, nici în altul. Problema este că, sub presiunea puternicei industrii agroalimentare, această substanţă este folosită aproape în întreaga lume, se găsește în aproape nouă mii de băuturi (dintre care cea mai mare parte sunt *light*) și alimente (dintre care unele pentru bebeluși), mic dejunuri instantanee, deserturile glazurate, medicamente, vitamine… În plus, costând mai puţin și având o putere de îndulcire superioară, aspartamul înlocuiește sau însoţește adesea zahărul în ciocolata industrială și în numeroase dulciuri.

Atunci, de ce să consumăm o substanţă care aduce inversul a ceea ce așteptăm (ea îngrașă în loc să slăbească) dacă aceasta este potenţial periculoasă?

Vedem aici că puterea publicităţii, conjugată cu aceea a lobbyingului, este considerabilă și poate duce la consecinţe incalculabile.

Sunt bune pentru sănătate: omega-3 și vinurile

de Bordeaux

Am cumpărat ieri o cutie semănând cu toate cutiile de margarina. Pe capac este inscripţionat „Natural bogată în acizi grași” și, foarte gros scris, „omega-3”. În niciun loc nu apare calitatea de margarina sau unt și este imposibil de știut, cel puţin dacă nu ești chimist, dacă grăsimile enumerate sunt de origine animală sau vegetală… Dar ce contează, cuvântul magic a ieșit, „omega-3”, veritabil „sesam” dietetic al timpurilor moderne. Ce contează dacă produsul este plin de alte substanţe „natural bogate în colesterol sau în grăsimi animale”, știm că această „materie grasă de tartinat” este „bine echilibrată în acizi grași esenţiali organismului nostru”… Este oare acceptabil acest tip de comunicare publicitară, când vor fi fără îndoială persoane cu risc de infarct care îl vor cumpăra de bunăvoie?

Am putea spune exact același lucru despre vin, în special cel de Bordeaux, campion al comunicării, care, „consumat cu moderaţie”, se arată capabil de a preveni toate accidentele de circulaţie *(sanguină, nu rutieră*). Ne întrebăm bine prin ce soi de miracol *medocul* ar fi mai curativ decât *pommard*, *chateau-chalon* sau *cote-rotie*. Anumite persoane care se ocupă de publicitate, imaginative, au găsit chiar mijloacele de a lansa o campanie debitând deliberat știri false, îngrijindu-se totuși să le corecteze imediat după aceea, cu stil: „Le Côtes du Rhône este natural bogat în omega-3… Ei, nu, e doar o glumă!” În ochii legii, nicio problemă, nu este decât o glumă imediat rectificată, dar în ochii medicului care sunt, este un scandal, căci este evident ca un anumit număr de persoane nu vor înţelege decât prima afirmaţie-șoc care, în orice caz, va rămâne întipărită în spiritul lor, pe atât acest gen de mesaj îl flatează pe cel care are tendinţa de a se apleca asupra virtuţilor divinei sticle.

Încă o dată, comunicarea publicitară tinde în mod

deliberat să-i îmbolnăvească pe oameni, fie din cauza colesterolului, fie din cauza cirozei.

Anorexia și ortorexia, două fiice ale publicităţii

Printre maladiile secretate de Occident, există una îndeosebi ciudată care face ravagii, o epidemie care afectează în fiecare an sute de tinere fete în lumea noastră industrializată. Vreau să vorbesc despre anorexia mentală. Cum să înţelegem că acest tablou clinic nu există decât în cultura noastră zisă iudeo-creștină? Care sunt mecanismele care au permis crearea unei afecţiuni capabile să ia viaţa unor tinere fete adesea strălucite și destinate fericirii și înfloririi?

Prima constatare: în alte regiuni, ca Africa, Extremul Orient sau Oceania, unde populaţiile trăiesc încă în manieră tradiţională, este în aceeași măsură posibil, deși rar, să întâlneşti tinere fete care refuză în mod deliberat să mănânce, neavând niște reguli, știind că există o masă critică necesară bunei funcţionări a ovarelor. Dar în acest caz este vorba despre o revendicare enunţată și legitimă, de tip feminist, destinată să le impună bărbaţilor refuzul lor de a fi considerate niște săcoteie cu bebeluși! Nimic de văzut, aşadar, în legătură cu ceea ce se poate întâmpla în capul anorexicelor noastre. Dar pe măsură ce aceste regiuni au fost colonizate poluate mai exact – de către cultura noastră, vedem apărând tablouri clinice ce pot fi suprapuse peste ceea ce observăm la noi de mult timp. Există oare o explicaţie a acestui fenomen?

Din primele secole ale creștinismului, mijloacele de comunicare ale Bisericii, transmise printr-o reţea gigantică și universală de predicatori din amvon, au comunicat destul de mult despre virtuţile ascezei. Evreii rătăciseră deja patruzeci de ani în deșert înainte de a merita pământul promis unde curgeau lapte și miere. Iisus însuși a petrecut patruzeci de zile în deșert ţinând post și

rugându-se. Apoi au fost părinţii deșertului, Sfântul Antonie, Sfântul Ioan Damaschinul, Evagrie Ponticul și atâţia alţii care au slăbit și s-au descărnat în Egipt. De la începutul erei creștine, virtuţile postului au fost elogiate, glorificate, sanctificate. Tuturor acestor persoane le plăcea să se chinuiască neabsorbind nimic solid, în condiţii de mediu dificile, în singurătate și căldură. Deja fuseseră observate efectele extrem de halucinogene (psihedelice) ale foamei. Pentru a ne convinge, este suficient să contemplăm tablourile descriind tentaţia Sfântului Antonie.

În aceste ţări, unde plantele furnizoare de droguri ca peyotl, psilocibina sau mescalina nu existau, ajungeam aşadar să declanșăm adevărate stări halucinogene ale extazurilor mistice prin lipsirea de hrană.

În Siberia, Brazilia sau Mexic, absorbţia de plante halucinogene este îndeplinită de către șamani într-un context religios de ritual iniţiatic și/sau terapeutic. În aceeași manieră, postul era realizat în Orientul Mijlociu de către ermiţi, asceţi consideraţi ghizi spirituali, profesori, guru. Descrierile lui Hristos și ale Sfântului Antoine, obiecte ale tuturor tentaţiilor în decursul perioadelor de privaţiune, sunt elocvente, și pictori precum Ieronimus Bosch au redat perfect, cu monștrii lor ciudaţi, viziunile fantastice pe care foamea și hipoglicemia sunt capabile să le provoace. Putem deci considera că Iisus, Simion Stâlpnicul, Sfântul Antonie și atâţia alţii erau șamani autentici, capabili să călătorească în cosmos datorită privării de hrană, care venea să se adauge suferinţelor (flagelări…) pe care, uneori, și le produceau voluntar. Putem presupune că pasiunea Bisericii pentru toate păresimile, perioada consacrată pregătirii Crăciunului, vinerea și alte zile canonice de post îşi găsesc originea aici *(în Evul Mediu, Biserica a publicat manuale sau coduri de ispășire în raport cu greșelile comise, numite „ale*

penitenţei”, ca cel atribuit Venerabilului Bede de Yorkși cuprinzând, între altele, posturi și alte privaţiuni alimentare). Să nu uităm că păresimile nu aveau nimic de-a face cu ramadanul musulmanilor. Primul post este o privare completă de majoritatea alimentelor, carne, lactate, ouă… Cel de-al doilea pune credinţa la încercare interzicând hrana în timpul zilei, pe când noaptea le este permis musulmanilor să-și scoată pârleala, atâta timp cât întunericul nu lasă să se distingă două fire de bumbac.

A fost apoi rândul femeilor să preia ștafeta și sfinte precum Ioana d’Arc sau Caterina de Siena aduc o mărturie strălucită. La 18 ani, Fecioara din Orléans nu-şi făcuse încă niște reguli și se hrănea seara „cu câţiva codri de pâine neagră înmuiaţi în bulion”. În fine, Marta Robin, mult mai apropiată de noi în timp, continuă aceeași tradiţie hrănindu-se doar cu ostii și cu apă binecuvântată. Această femeie a trăit ca un bolnav ţintuit la pat într-un stadiu extrem de accentuat de malnutriţie, fondând școli și primind personalităţi din lumea întreagă, în stilul lui Simion Stâlpnicul cocoţat pe coloana sa din Siria. Putem aşadar considera că toate aceste femei erau, și ele, șamani autentici.

Slăbiciune sanctificată: religia și creatorii lumii

În tradiţia iudeo-creștină, cel slab este întotdeauna glorificat, spre deosebire de cel gras, considerat ca un păcătos deoarece lăcomia (și nu a fi gurmand, cum ne gândim în general) face parte dintre cele șapte păcate capitale, contrar ascezei, considerată ca un semn de pietate. Fiind din ce în ce mai descărnat, din ce în ce mai virtual, cel foarte slab se apropie din ce în ce mai mult de un spirit pur. Fără mâncare și băutură, fără să elimine fecalele și urina și *a fortiori* fără să se reproducă, el devine aproape un înger. Pentru acest motiv în ochii Bisericii scheletul este mai aproape de Dumnezeu decât obezul.

Acesta din urmă este considerat un bogat, or, știm că, potrivit Evangheliilor, „îi este mai ușor unei cămile să treacă prin urechea unui ac decât unui bogat să acceadă la împărăţia Cerurilor”.

Există în limba franceză o apropiere semantică între „gras” și „grosier”. O obeză va fi descrisă ca fiind „grasă ca un porc”, pe când opusa ei va fi „slabă ca un cui”… (Al spectacolului?) (*Le clou du spectacle înseamnă în limba franceză „punctul de atracţie al spectacolului”*). Să ne amintim de pasajul în care Buda a vrut să încerce această experienţă și a slăbit enorm până când a devenit bolnav de cașexie. Dar, ajuns în acest stadiu, a considerat că a luat-o pe un drum greșit și a reînceput să se alimenteze pentru a ajunge la o greutate normală. Siddhartha Gautama a fost întotdeauna împotriva oricărei forme de exces.

Când vorbim cu ele, este frapant de altfel să vedem în ce măsură tinerele fete anorexice, credincioase sau nu, se situează în această logică creștină referitoare la misterul euharistiei și al transsubstanţialităţii. De fapt, pentru un catolic credincios, ostia este realmente corpul lui Hristos. În dogmă nu încape vorba de prezenţă simbolică (*spre deosebire de protestanţi și de consubstanţialitatea lor*), ci de prezentă carnală, ceea ce constituie o minciună biologică, de vreme ce, chiar la microscopul electronic, nimeni n-a izolat vreodată cea mai mică moleculă christică în azimă. Și totuși, dacă avem credinţă, este perfect adevărat.

Că sunt sau nu practicante, de cultură creștină, ebraică sau musulmană, tinerele fete anorexice occidentale trăiesc într-un bazin cultural, mediatic, creștin. Vaticanul a transmis întotdeauna destul și se abţine astăzi mai puţin ca niciodată. Postul și abstinenţa (fără prezervativ) sunt cele două mameloane ale credinţei creștine! Tinerele fete anorexice utilizează același mod de gândire ca părinţii din deșert precum Evagrie Ponticul sau

Sfântul Antonie al Egiptului: „Nu mănânc, nu beau, corpul meu este slab, nu fac nici pipi, nici caca”, adăugând totodată „Eu nu am nici menstruaţie, nici ovulaţie”, „Sunt aşadar pură și nemuritoare… După imaginea unei ostii, corpul meu rămâne real și etern, deși din ce în ce mai virtual”. Această viziune a fiinţei lor le permite să-și satisfacă visul de puritate, de perfecţiune, această din urmă trăsătură, perfecţionismul, fiind fără îndoială una dintre cele mai importante caracteristici ale maladiei lor. Putem deci considera că anorexicele sunt niște șamani care și-au ratat vocaţia, căci le lipsește dimensiunea conștient mistică, terapeutică și rituală a de-mersului. așa cum utilizatorii non-mistici de peyotl și de droguri halucinogene nu sunt altceva decât niște toxicomani, eu consider că adepţii non-mistici ai ascezei trebuie să fie clasaţi în aceeași categorie (dependenţe, obișnuinţe), ceea ce se și întâmplă în marile clasificări internaţionale.

Biserica a fost înlocuită în munca sa ucigătoare de creatorii de modă, care nu se jenează să spună că manechinele trebuie să fie eclipsate de opera lor. Să se transforme în portmantouri într-o anumită măsură. Ca atare, înţelegem mai bine că, în majoritatea cazurilor, marii creatori de modă sunt bărbaţi care nu iubesc femeile într-o manieră carnală; ei nu le concep decât ca pe niște fete de fier, niște actriţe de mâna a doua, destinate numai să le pună munca în valoare. Niște ţinute pe care îţi convine să le admiri, dar fără să învelească neapărat acele corpuri! Cu atât mai puţin nu se abţin să comunice, să facă apologia celor foarte slabe, să le fotografieze și, în final, să le îmbolnăvească, uneori până la moarte, pe tinerele fete occidentale care visează la luminile rampei.

Se știe că slăbitul antrenează mai devreme sau mai târziu o încetare a ovulaţiei, realizând un soi de contracepţie naturală. Acest tip de fenomen există la lupoaice, deoarece numai femela alfa-dominantă are

dreptul de a se reproduce! Celelalte nu ovulează, ceea ce le permite să evite să se lupte precum masculii pentru a-i lua locul patroanei lor și astfel să-și economisească forţele pentru a vâna și pentru a apăra haita. Absenţa ovulaţiei are deci o funcţie defensivă pentru comunitate.

Ioana d'Arc era exact în aceeași logică: în calitate de șef al armatei, ea purta o armură. Acest tip de echipament era conceput pentru bărbaţi și era prevăzut cu o mică trapă care le permitea să urineze în caz de nevoie. De fapt, era nevoie de aproape o oră pentru a o îmbrăca și tot de atât pentru a o îndepărta, ceea ce ridica probleme în caz de luptă. Pentru o femeie, problema era dublă, fiindcă ea nu putea urina în aceeași manieră și în caz de menstruaţie situaţia devenea mult mai complicată. Anorexia rezolva toate aceste probleme tehnice, suprimând urinarea, eliminarea fecalelor și menstruaţiile! În plus, viitoarea sfântă adopta un comportament de asceză aprobat de Biserică și purtător către paradis, dar asta îi permitea în plus să lupte cu mai multă eficacitate pentru grandoarea Franţei și încoronarea drăguţului său Delfin!

O maladie culturală

S-a arătat recent că anorexia necesită în același timp o vulnerabilitate genetică și o expunere culturală. Toate fetele au căzut în aceeași oală publicitară, dar numai cele care au genele în cauză vor dezvolta maladia. S-ar părea că pentru acest motiv în celelalte culturi genele de vulnerabilitate au rămas într-o stare de latenţă de-a lungul mileniilor și expunerea recentă la televiziune, la reviste, la discursul occidental, au trezit monstrul ascuns în ele. Putem deci considera că această maladie ciudată și marcată cultural este rezultatul a douăzeci de secole de mediatizare ecleziastică și a optzeci de ani de intoxicare a modei. Acest fenomen este probabil unul dintre efectele nocebo cele mai dramatice descrise în această lucrare.

Ce trebuie atunci gândit despre tentativele de luptă împotriva anorexiei manechinelor? Spania, Italia au decis să interzică defilarea fetelor al căror indice de masă corporală este prea mic. O asemenea măsură ar putea fi eficace pentru a preveni maladia la un anumit număr de tinere fete care visează să devină figuri emblematice ale modei. Dar, odată procesul pus în funcţiune, extazul semiorgastic al perioadei de debut, cea pe care o numim „luna de miere”, care le permite să se simtă hiperdinamice și creative, este de așa natură că acest tip de acţiune devine probabil ineficient. Este suficient pentru a ne convinge să parcurgem un anumit număr de site-uri (interzise) și de bloguri (incontrolabile) care fac apologia anorexiei și oferă sfaturi pentru a nu mânca; anorexicele, ca bune toxicomane, se complac să facă prozelitism. Același fenomen există de altfel pentru a indica „bunele maniere de reușită a suicidului”. Am spus-o deja, Internetul este un nocebo care se poate dovedi foarte toxic.

În orice caz, atâta timp cât Franţa, care rămâne capitala mondială a „bunului șic parizian”, nu va urma oficial mișcarea, toate aceste acţiuni vor fi inutile. Iar acest lucru nu face onoare ţării noastre.

În același timp cu moartea prin abstinenţă de la hrană a unei tinere fete manechin anorexice, un afiș reprezentând o odaliscă de o slăbiciune extremă, hidoasă, suferind de cașexie, a înflorit în anul 2008 pe zidurile orașelor și satelor noastre. Ea a făcut să curgă destulă salivă și cerneală. A făcut ea să avanseze cauza antianorexiei? Este posibil ca ea să fi descurajat anumite fete tinere gata să cadă în capcană și să le fi încurajat pe altele care încercau să iasă? A schimbat ea prin asta viziunea societăţii? Eu unul n-am observat schimbări majore în plastica manechinelor noastre, nici în privirile clientelor.

Ortorexia

Ortorexia este o altă creaţie mediatică occidentală, mult mai recentă. Un efect secundar al modei, ea însăși fiică a publicităţii. Ortorexia sosește pe firul drept al metrosexualităţii, acest comportament care împinge anumiţi bărbaţi să se îngrijească în mod extrem de felul în care arată, mergând până la a-și pune în pericol echilibrul familial și financiar. Îmbrăcăminte de lux, produse de înfrumuseţare, chirurgie estetică, coafuri și vopsituri de păr mai mult sau mai puţin extravagante. Narcisism declarat. David Beckham este în frunte printre alte modele mediatice de identificare.

Ortorexicul consacră un veritabil cult corpului său, care trebuie să fie perfect armonios, sănătos, echilibrat. El nu mănâncă decât alimente bio, bogate în omega-3 și alţi antioxidanţi, adoră fructele, ghimbirul, peștii sălbatici din mările reci, soia. Fuge ca de ciumă de carne roșie, pâine albă, alimente grase, sare, zahăr, prăjeli, frișca… El este în general subţire, pentru a nu spune slab, și ajunge uneori la stadii de denutriţie neliniștitoare. Subiectele sale de conversaţie se reduc, concentrându-se asupra mâncării sănătoase. Face jogging, are o bicicletă de apartament. Pune din nou la loc de cinste tradiţia ascezei, meditează asupra vieţii cotidiene, practică *mindfulness* (deplina conștiinţă), este uneori budist, de preferinţă zen. Foarte adesea este ecologist.

S-ar părea că *homo ortorexicus* ar avea de ceva timp tendinţa clară de a se multiplica. Niciun studiu nu ne permite să știm dacă este mai puţin predispus la cancer și la infarctul de miocard…

Probabil că așa este, fiindcă… el moare de foame înainte să aibă timp să le facă! (Exagerez doar.) Și el moare, căci în calitate de *homo ortorexicus* este inevitabil foarte la modă și muncește aşadar enorm, căci este bine

văzut în încercarea sa.

Surmenaj și burn-out

Toate mijloacele de comunicare și prin urmare toate reclamele o confirmă, deci o recomandă – un bărbat modern, seducător, este un tânăr dinamic, motivat și mai presus de toate hiperdinamic, hiperactiv, hipertot. Ca și ortorexia, hiperactivitatea și-a găsit modelele de identificare, principalul fiind în fruntea ţării noastre, un tip mereu în mișcare, contrar celor doi predecesori ai săi acuzaţi de trândăvie. Ca o consecinţă directă, există de ceva timp o altă creaţie a civilizaţiei noastre, surmenajul și cauza sa, workaholismul. Bărbaţii și femeile de afaceri muncesc, muncesc, muncesc până la epuizarea completă și mor adeseori din cauza unui infarct fulgerător. S-ar părea că în Ţara Soarelui Răsare acest sindrom este pe cale de a deveni un veritabil flagel social. Fie că este vorba de vinderea de mașini, de deodorante, de politică sau detergenţi, este interesant de observat că modelul de împlinire modernă este înjur de 30 de ani, hiperactiv. „Femeile anilor 1980” pe care le cânta Michel Sardou, în același timp mame și directoare, bărbaţii din secolul al XXI-lea, toţi tinere cadre dinamice și motivate, sar dintr-un avion la finala de baseball a copiilor, se prezintă strălucind de sănătate și de fericire privirii noastre stupefiate. Nu putem viziona un spot publicitar fără a vedea vreunul dintre acești tineri dinamici și veșnic surâzători.

Astfel, în întreprinderi, aceste tinere cadre se dedau la o veritabilă competiţie de ritmuri neînfrânate. Natura îi permite repede lucrătorului manual să resimtă oboseala fizică și este îngăduit să vezi, când te afli în apropierea unui șantier, muncitorii consacrându-și o parte deloc neglijabilă din timpul lor pentru a se odihni, a visa cu ochii deschiși, a pălăvrăgi. Nu este în niciun caz vorba de trândăvie, căci toţi acești constructori muncesc din greu,

dar este pur și simplu aplicarea unei reguli care guvernează natura în întregime: viaţa este o alternanţă ritmică de repaus și de activitate. Fie că ești bacterie sau tăietor de lemne în pădure, omidă sau zidar, leu sau grădinar, este necesară scandarea timpului, cadenţarea sa între veghe și somn, între muncă și repaus. Problema este că nimic nu a fost prevăzut în programul nostru cerebral pentru a resimţi în mod veritabil oboseala psihică sau morală, contrar oboselii fizice. Astfel, tinerele noastre cadre dinamice și motivate total identificate cu reclamele reflectă ele însele cultura actuală, nu-și dau seama la timp de starea lor de epuizare, refuză vacanţele liniștite, petrecerea calmă a timpului liber, nici nu se îngrijorează, nici nu visează cu ochii deschiși, nici nu ard gazul.

Până în ziua în care sunt „bumt-aut”. Toate aceste maladii ca anorexia, bulimia cu sau fără vărsături, hiperoxia cu obezitate, ortorexia, *burn-o*utul sunt secreţii ale societăţii occidentale, fie că sunt noi sau nu. Ele rezultă dintr-o veritabilă filosofie a vieţii moderne: lux, calm și curăţenie!

Dacă este să le dăm crezare gânditorilor noștri, lumea perfectă se sprijină pe un ideal de avuţie, de longevitate, de sănătate, de viaţă fără stres… care compun fericirea. Un spirit sănătos într-un corp sănătos impune igienă, sport, o alimentaţie bio și echilibrată… toate acestea sună drăguţ, dar antrenează prin forţa împrejurărilor excese și derive. Astfel, datorită elogiului curăţeniei, descendenţii lui Pasteur au creat o întreagă patologie imuno-alergică: Auckland (Noua Zeelandă), orașul cel mai curat și cel mai ecologic din lume, este prin consecinţă directă cel în care există cele mai multe maladii de tipul astmului, ba chiar boli autoimune.

Această conștientizare a consecinţelor dezastruoase a exceselor de curăţenie induse de obsesia americană privind teama de microbi a împins autorităţile noastre

sanitare să nu recomande sterilizarea biberoanelor nounăscuţilor, totuși recomandată de bunicii noștri. Poveste de evitat, dacă vrem ca fiii noștri să nu devină mari alergici. Este clar, prea multă rigoare în alimentaţie distruge alimentaţia și ortorexicii mor de foame! Progresul poate deveni un regres, deoarece bunăstarea snobilor poate duce la foametea de odinioară.

Eu nu cred că sunt paseist, nu regret nici diligentele, nici corespondenţele interminabile și nu sunt nici ultimul care chat-uiește, care navighează pe Internet, trimite e-mail-uri, și, mărturisesc, muncesc destul de mult. Prea mult, conform celor apropiaţi. Pentru a-mi agrava cazul, sunt destul de sensibil la reclame… cu excepţia celor care-mi dictează regimul alimentar. Cred că pot să afirm că aparţin timpului meu. Nu pentru că suntem dinamici și entuziasmaţi de tehnologiile moderne propuse de noile media suntem plini de energie. Ca întotdeauna, este vorba despre măsură și despre capacitatea de a analiza de la distanţă. Și de a nu crede tot ce vedem la televizor sau pe afișe.

CAPITOLUL VII

PUTEREA DE SUGESTIE A MEDICINEI

Sugestie pozitivă, sugestie negativă

Nu în sălile de clasă și la tablă ar trebui să căutăm sursa tuturor lucrurilor? În fond, învăţătura primită ne marchează pe viaţă și ne condiţionează în legătură cu un anumit număr de comportamente care se imprimă în spiritul nostru ca un sigiliu în ceara moale.

Efectul pygmalion: efectul nocebo al așteptărilor profesorului

Un elev sclipitor, foarte înţelept, un pic timid, mereu primul în clasă, trece într-a patra. Din nefericire, are doi fraţi mai mari, doi copii neastâmpăraţi, doi derbedei. Din primele zile ale anului, dirigintele îl apostrofează în faţa tuturor: „Dacă eşti la fel de insignifiant şi odios ca fraţii tăi, te previn că lucrurile nu vor fi tocmai roz pentru tine!” Elevul bun, obişnuit cu complimente, este deconcertat, demotivat, şi termină anul abia trecând în clasa superioară. Va trebui s-o repete pe a-ntâia pentru a-şi regăsi performanţele. Când vor înţelege profesorii din Franţa oare că un compliment este mai eficient decât pedepsele şi că iubirea face mai bine decât teama? Se ştie de mult timp că, la animal, învăţarea cu recompensă este mai stabilă şi mai durabilă decât învăţarea prin pedeapsă.

În timpul unei experienţe, li s-au dat nişte şobolani studenţilor şi li s-a cerut să-i antreneze pentru testul labirintului. După tragerea la sorţi, jumătate dintre studenţi au primit ca informaţie faptul că şobolanii lor au fost selecţionaţi pe criterii genetice şi că trebuie să fie foarte inteligenţi, celorlalţi spunându-li-se că şobolanii primiţi nu sunt inteligenţi. Fuseseră evaluaţi dinainte şi nu exista în realitate nicio diferenţă între cele două grupe de şobolani; toţi au rezolvat enigma labirintului în aceeaşi manieră, cu aceleaşi performante. Rezultatele au arătat că şobolanii aşa-zis „foarte inteligenţi” au reuşit mai bine decât şobolanii „puţin inteligenţi”, în cazul cărora putem deci vorbi despre un efect nocebo legat de aşteptările experimentatorilor, de la care captaseră fără îndoială, într-un fel sau altul, în comportamentul lor, nivelul slab de aşteptare. Analiza etologică cu video a studenţilor a arătat de altfel că abordarea lor varia în funcţie de informaţia primită.

Acelaşi gen de rezultat a fost obţinut în şcolile cu elevi traşi la sorţi şi prezentaţi în secret profesorilor ca fiind supradotaţi. Admiraţia şi, încă o dată, aşteptarea

profesorilor le-au influenţat fără să-și dea seama comportamentul și faimoșii elevi fals supradotaţi s-au comportat ca și cum ar fi fost mici genii. La sfârșitul anului erau primii din clasă!

Ne aflăm aici din plin în faţa a ceea ce a fost descris ce „efectul Pygmalion”.

În calitate de foști școlari, avem cu toţii anecdote în cap: dacă un dascăl era convins a priori că un elev este neghiob, de exemplu din motive de origine socială (hoinar de periferie ieșit dintr-un mediu defavorizat), de rasism (de culoare, aparţinând unei alte culturi) sau pentru că fraţii săi mai mari erau răi, acesta avea șanse mari să devină efectiv ultimul din clasă. Efectul nocebo al așteptării profesorului este aici evident, și contează probabil ca unul dintre factorii importanţi ai eșecului școlar la o mare parte a populaţiei. Ca un bolnav astmatic care decripta inconștient așteptările doctorului Wolf, șobolanii, ca și elevii, percep convingerea profesorului lor și dezvoltă un efect nocebo când acesta nu crede în ei sau, mai rău, crede că efortul va fi negativ. Astfel, când un om politic sau un jurnalist furnizează o informaţie pe care o contrazic o mimică, un gest negativ, se poate paria foarte bine că efectele vor fi dezastruoase, cum am văzut în povestea caniculei și a profesorului Mattei.

Odată ieșiţi de pe băncile școlii, suntem aruncaţi în lumea muncii, unde în mod vădit informaţia joacă un rol major.

Efectul Hawthorne: când rezultatele depind de așteptările patronilor

În cursul anilor 1920 a fost observat un fenomen ciudat la Hawthorne, periferie anonimă din Chicago unde era instalată o uzină de material electric, proprietate a Western Electric Company. Îngrijorată să-și sporească rentabilitatea, direcţiunea decisese să testeze efectele unui

iluminat mai bun în atelierele de fabricare. Ştiinţific până la capăt, proiectul prevedea compararea a doua ateliere, unul net mai bine luminat şi altul fără schimbări. Au început să pregătească amplasarea faimoaselor lămpi. Ce surpriză, pe când nimic nu fusese încă schimbat, au constatat că productivitatea crescuse semnificativ, dar în mod identic… oricare ar fi fost atelierul luat în considerare!

Cum să înţelegi un asemenea fenomen? Ce ar fi putut să se întâmple pentru a explica un asemenea „zel”? În realitate, pregătirile intense ale experienţei şi ale conduitei sale necesitaseră o activitate neobişnuită în ateliere. Modificaseră condiţiile de muncă ale lucrătorilor. Simţind că se întâmplă ceva anormal şi că sunt observaţi, aceştia îşi amelioraseră – mai mult sau mai puţin conştient – randamentul zilnic: simpla observare a unui subiect îi schimbă comportamentul!

Ne putem gândi că inversul situaţiei este şi el adevărat: abandonul, dezinteresul, pierderea speranţei fac fără îndoială să scadă productivitatea uzinelor ameninţate de faliment, de mutare, de concedieri. Managerii noştri ar trebui să mediteze la acest fenomen, în fond, sunt de ajuns puţină atenţie şi bunăvoinţă pentru a ameliora performanţele unei întreprinderi, şi asta nu costă nimic. La polul opus, dispreţul, primele de instalare, stock-opţiunile rezervate cadrelor superioare, aroganţa, într-un cuvânt îndepărtarea excesivă a patronului de angajaţii săi sunt suficiente pentru a dăuna rezultatelor.

Dacă luăm în considerare că planeta noastră nu este altceva decât o întreprindere vastă, ne putem gândi că adularea, cvasi-divinizarea înalţilor responsabili politici sau industriali, ecranul total al serviciilor de securitate, îi îndepărtează de *vulgum pecus* şi provoacă fie o descurajare profundă a elementelor pacifiste, fie ură şi revoltă pentru cei belicoşi. Ameninţările de explozie în

uzine și sechestrarea directorilor, sunt manifestările lor cotidiene.

Școala și mediul profesional nu sunt totuși singurele locuri unde informarea și dezinformarea îşi exercită efectele și ravagiile. Medicina este un alt exemplu.

Pericole ale hipermediatizării

Când anunţăm cu surle și tobe mediatice că un nou tratament-miracol tocmai a fost inventat, există un mare risc de a vedea medicina transformându-se într-o gigantică șarlatanie, fantasma panaceului nefiind niciodată departe de spiritul nostru, fie că suntem pacienţi sau terapeuţi. Și, ca o consecinţă directă, riscul este tot atât de mare de a-i cufunda pe bolnavi în confuzie sau disperare, ca urmare a decepţiei în caz de eșec. Și, am văzut-o, absenţa speranţei este prima cauză a efectului nocebo.

O ilustrare a efectelor entuziasmului cercetătorilor este ilustrată de această anecdotă interesantă. Angina pectorală fiind legată de o insuficienţă a circulaţiei sangvine în arterele coronare, principiul era de a ligatura artera mamară internă, ceea ce nu trebuia să eșueze în a provoca o circulaţie de suplinire în amonte faţă de ligatură și, deci, de a revasculariza coronarele. Această intervenţie a suscitat un mare entuziasm al chirurgilor, al jurnaliștilor de la *Reader's Digest* și, în consecinţă, al bolnavilor care, prin urmare, se simţeau mult mai bine după această operaţie, vorbeau despre ea, suscitând vocaţii de a urca pe masa de operaţii. Totuși, câteva voci discordante s-au făcut repede auzite în acest concert al elogiilor și au sfârșit prin a declanșa o frumoasă cacofonie. O echipă de chirurgi a decis în acel moment să pună în aplicare o metodologie originală cel puţin curajoasă, măcar în plan etic. Au fost anesteziaţi șaptesprezece pacienţi cu angină pectorală; jumătate dintre ei au avut dreptul la o ligatură veritabilă, pe când ceilalţi nu s-au ales decât cu o incizie superficială,

o sutură și cicatrice. Era aşadar vorba de chirurgie placebo. Pentru a fi siguri în legătură cu neutralitatea chirurgului, acesta nu știa decât în ultimul moment, odată pacientul anesteziat, dacă trebuie să-l opereze sau doar să se prefacă. După șase luni, s-a constatat că ameliorarea clinică și consumul de trinitrină erau perfect comparabile la cele două grupe de pacienţi. Singurul pacient a cărui stare se ameliorase în plan electrocardiografie fusese supus unei operaţii placebo. Acest rezultat, confirmat ulterior, a anunţat sfârșitul iminent al respectivei tehnici chirurgicale, dar arată în ce măsură, pornind din momentul în care este efectuată cu entuziasm și convingere, o tehnică placebo terapeutică poate fi eficientă în privinţa durerilor, chiar dacă ele sunt de origine organică. Numeroși pacienţi au pierit pe câmpul de onoare al acestei operaţii chirurgicale, ceea ce în faţa evidenţei constituie maximul efectului nocebo.

Această poveste tragică demonstrează încă o dată că este bun mesajul vehiculat de medic atâta timp cât prezintă un tratament care va condiţiona în bună parte eficacitatea și efectele secundare.

Efectul nocebo al neîncrederii induse de media: TSH

În decursul unui deceniu, ba chiar mai mult, femeile occidentale la menopauză au consumat fără limite tratamente de substituţie hormonală (TSH) și s-au simţit bine. Vai, în urmă cu câţiva ani, un studiu american a aprins butoiul cu pulbere sugerând că această practică creștea riscul de cancer la sân și de accidente tromboembolice (flebite, embolii, infarcturi, accidente vasculare cerebrale și alte minunăţii). Panică pentru ginecologi, de-o parte și de alta a Atlanticului! Au fost realizate alte studii care par să-l confirme pe primul. Prin urmare, de teama procesului, ginecologii au devenit mai

mult decât reticenţi în a prescrie acest gen de tratament, adesea încă de la debut și aproape sistematic dincolo de cinci ani. Ce trebuie să credem despre această evoluţie (în regres?) al medicinei?

De la progres la discreditare: anchetă asupra tratamentului de substituţie hormonală

Când îmi pun o întrebare despre o nouă practică medicală, am o strategie imparabilă: mă duc la un congres de specialitate și cercetez maniera în care specialiștii utilizează pentru ei înșiși ceea ce le prescriu pacienţilor lor. De exemplu, în ceea ce privește chirurgia refractivă a miopiei, i-am întrebat pe oftalmologi dacă se operaseră sau dacă îşi operaseră soţiile sau copiii (trebuie știut că, la fel cum psihiatrul este uneori deranjat, oftalmologul este adesea sașiu). Răspunsul nu este pozitiv decât de foarte puţin timp… de unde pot să conchid că, acum, în caz de miopie lejeră, putem să apelăm la această metodă. În același registru, le-am întrebat pe nevestele ginecologilor care atinseseră vârsta canonică dacă ele continuă să ia TSH, iar răspunsul, unanim, a fost „da”!

Odată acest prim punct rezolvat, am decis să-mi conduc ancheta, în ciuda dublei mele incompetente, nefiind nici ginecolog, nici femeie.

La ce servește TSH, potrivit medicinei?

— Tratarea bufeurilor și a consecinţelor acestora.

— Prevenirea osteoporozei și, în consecinţă, a fracturilor osoase, cu precădere cele ale colului femural.

— Eventual prevenirea bolii Alzheimer.

În ce măsură poate fi periculos TSH, potrivit medicinei?

— Cancer de sân.

— Flebite, embolii.

— Proces (de departe cel mai neliniștitor dintre efectele secundare în ochii medicilor).

La ce servește TSH, potrivit utilizatorilor?

— Tratarea bufeurilor și a consecinţelor acestora.

— Încetinirea procesului de îmbătrânire, în particular a apariţiei ridurilor, și asigurarea supleţei pielii.

— Prevenirea insomniei, a depresiei, a stării de rău în general.

— Menţinerea libidoului.

În ce privinţă poate reprezenta TSH-ul un pericol, potrivit utilizatorilor?

— Cancer de sân!

Primul indiciu. S-ar părea, deși nu am proba certă, că această campanie anti-TSH coincide cu sosirea pe piaţă a unui nou tratament antiosteoporoză, prin forţa împrejurărilor o concurentă a TSH… Nefiind nici John le Carré, deci neobișnuit cu thrillerurile medico-industriale, niciun specialist al medicamentelor gineco-reumatologice, le las cititorilor sarcina de a trage ei înșiși concluziile.

Al doilea indiciu. Creșterea riscului de cancer la sân pare infimă și astăzi, credem că TSH ar acţiona mai degrabă ca revelator. Această chestiune rămâne totuși controversată. S-ar părea că tipul de hormon utilizat joacă un rol important, unii dovedindu-se foarte cancerigeni, alţii probabil că nu. Studiul american care a aprins butoiul cu pulbere a evaluat efectele unui hormon de origine animală necomercializat în Europa și în doze neclasice la noi.

Al treilea indiciu. Foarte serioasa și oficiala, Agenţia Franceză de Securitate Sanitară a Produselor de Sănătate (agenţie a medicamentelor), organ oficial al guvernului francez, a publicat un anumit număr de recomandări, analizând literatura și încercând să diferenţieze riscurile în

funcţie de tipul de TSH prescris. Fiabilitatea și independenţa acestui organism nu sunt discutabile.

Se pare că este vorba de estrogen în pomădа (cale transdermică), combinat cu un progestativ micronizat sau un derivat pregnan (conform notiţei):

— Se pare că nu există nicio creștere a riscului de cancer de sân; riscul de accident tromboembolic (flebită cu embolie pulmonară…) nu pare crescut, de asemenea (dar nu suntem absolut siguri). Atenţie aşadar la factorii de risc de flebită, obezitate, hipercolesterotomie, varice… (un pic ca pilula);

— Speranţele par deșarte cu privire la boala Alzheimer, care nu pare redusă prin acest tip de tratament. Poate că ar trebui o perioadă de observaţie mai prelungită înainte de a fi absolut siguri;

— Acest tratament este perfect eficace în ceea ce privește tulburările de menopauză, bufeurile, oboseala, starea de rău etc;

— Acest tratament este eficace în privinţa dezvoltării osteoporozei și, deci, a riscului de fractură osoasă;

— Acest tratament ar putea fi, de asemenea, eficace în ceea ce privește cancerul de colon;

— Nimic sau aproape nimic nu este menţionat cu privire la insomnie, depresie, piele, senzaţie de întinerire;

— Absolut nimic cu privire la libidoul feminin, care nici măcar nu este evocat. Tabu!

În definitiv, dacă alegem forma bună de TSH, obiectivele primare sunt atinse (bufeuri și ceea ce decurge de aici), ca și obiectivele secundare (osteoporoza); riscurile de cancer și de accidente vasculare sunt în acest caz cvasi-inexistente. Cât despre faimoșii cinci ani fatidici la sfârșitul cărora se recomandă întreruperea tratamentului, se pare că se bazează în general pe consideraţii denatură moralizatoare: „Este natura, trebuie să știţi să vă acceptaţi vârsta, doamnă, menopauza nu este o boală. Priviţi-mă pe

mine, eu îmi accept bine calviţia…” Și alte baliverne. Nu este deloc sigur că, dacă s-ar găsi un medicament cu adevărat eficace potriva căderii părului, autorităţile ar preconiza încetarea luării acestui medicament după cinci ani…

Este adevărat că, pentru moment, numitele autorităţi sunt în majoritatea lor masculine.

Ce interpretare?

Am putea crede că, în faţa unui astfel de mănunchi de dovezi, ginecologii au reînceput să prescrie TSH! Nici vorbă de așa ceva, reticenţele par în continuare foarte puternice.

Numai antropologia istorică poate să furnizeze un început de răspuns la acest subiect, aplecându-se asupra originilor anumitor reflexe culturale. Dintotdeauna, triburile din Occident au privit cu o extremă neîncredere comportamentele sexuale postmenopauzice. De exemplu, în Evul Mediu, Inchiziţia lua drept criterii importante de reperare a vrăjitoarelor presupuse un anumit mod de a acţiona, o îmbrăcăminte colorată, o coafură elaborată, un machiaj considerat ca ispititor la o femeie care nu mai avea menstruaţie. În mod normal, ajunsă la stadiul la care nu mai putea să se reproducă, femeia onestă trebuia să-și schimbe radical îmbrăcămintea, să se îmbrace în negru, să poarte broboadă, să nu se mai fardeze, să nu le mai surâdă bărbaţilor, pe scurt, să nu mai caute să seducă. Pentru Biserică, de fapt, sexul care nu era destinat reproducerii și tot ceea ce era asociat lui, precum comportamentele de seducţie, aveau ceva satanic. Asta putea duce la paradoxuri interesante. Dintr-un punct de vedere fiziologico-religios, se considera la acea vreme că „pentru ca actul procreării să fie eficace”, în alţi termeni pentru ca femeia să fie efectiv fecundată, ea trebuia să resimtă un orgasm în momentul coifului. De unde și predicile uneori

extrem de tehnice, precise și totuși fără reţineri, pronunţate în amvon de către preoţi presupuși căști. Dar când „lucrul” nu era destinat să facă micuţi, pentru a se supune comandamentului scripturilor (Facerea) – „Și Dumnezeu i-a binecuvântat; și Dumnezeu le-a zis: creşte-ţi și înmulţiţi-vă și umpleţi pământul” – aceasta putea să se sfârșească prost.

Întotdeauna astăzi când o femeie matură – George Sand, Gloria Lasso, Demi Moore, Claire Chazal – se afișează cu un bărbat clar mai tânăr, reacţia este în general de amuzament sau agresivă, pe când dacă este vorba de situaţia inversă (Picasso, Eddie Barclay, Johnny Hallyday, Jean-Paul Belmondo…), nimeni sau aproape nimeni nu crâcnește. Bărbatul (foarte) în vârstă, dar întotdeauna capabil să fecundeze, are dreptul să iubească trupul proaspăt, căci, lucru bine știut, demonul vârstei mijlocii este strict rezervat bărbaţilor. Chiar dacă vârsta e respectabilă, armăsarii nu sunt încă retrași în padocuri. Doar femeile bogate și celebre par să fie în măsură să se bucure de acest statut. Un bărbat în vârstă, sărac și necunoscut va stârni mai puţină reprobare, în ciuda virtuoasei poziţii a lui Serge Reggiani: „Aud de aici comentariile, ea tânără, el bătrân…”

De ce o asemenea asimetrie? Este adevărat că andropauza nu există și că bărbatul poate fi teoretic fertil până la moarte. În plus, obiectivul său în calitate de mascul al unei specii este reproducerea, fie că vrea, fie că nu, și pentru a-și crește șansele pune ochii pe femeile care îndeplinesc trei criterii.

1. Să fie sănătoase, astfel încât să fie capabile să poarte în pântece, să hrănească și să crească copilul care va veni pe lume și care, chiar și când nu este un obiectiv conștient mărturisit, rămâne în ciuda a orice în plan secund. Acest criteriu universal se sprijină pe aparenţa tinereţii: în Occident, piele deschisă la culoare, netedă și

fără pete, fruntea bombată, nasul mic și în vânt, buze groase cărnoase, pomeţii înalţi, bărbia înclinată înapoi, pe scurt, un look ca al lui Betty Boop, Marilyn Monroe sau Romy Schneider, care reprezintă crema în domeniu. Cosmetica și chirurgia estetică încearcă în permanenţă să se apropie de aceste obiective și se străduiesc să umfle buzele (și fesele în Brazilia), să ridice pomeţii, să corecteze nasul, să întinerească pielea. Omul este deci în mod spontan juvenofil – și nu pedofil, căci acesta din urmă face un contrasens omiţând esenţialul, și anume criteriul de fecunditate: fese și sâni proeminenţi (a se vedea mai jos).

2. Să fie fecundă: criteriul său principal este RTE (raportul talie/șolduri): cu cât mai diferite sunt măsura taliei și cea a șoldurilor, cu atât se presupune că femeia este mai aptă să se reproducă. Că la modă sunt grasele sau slabele, acest raport talie/ șolduri este primordial, de unde profuziunea de talii de viespe, de corsete, turnuri, crinoline și alte artificii pe care moda feminină nu a încetat să le producă. De la Ecaterina cea Mare la Josephine Baker, de la Cleopatra la Jane Fonda, talia trebuie să fie evidenţiată. Că-i cheamă Klimt, Rubens, Modigliani, Bottero sau Renoir toţi artiștii o știu și o aplică modelelor lor.

3. Să consimtă. Există o întreagă gramatică a semnelor și a gesturilor, primul, și poate cel mai important, fiind diametrul pupilar: o femeie care are pupilele dilatate (midriază) se presupune că ar consimţi, spre deosebire de cea a cărei pupilă este contractată (mioză). Pentru acest motiv, colirurile *à la belladone* („femeie frumoasă”) sunt utilizate încă din Antichitatea timpurie.

Și totuși, dacă vrem să fim onești, trebuie să observăm un fenomen recent care constă în creșterea numărului de relaţii ale bărbaţilor tineri cu femeile mai în vârstă și scăderea reprobării sociale a acestora. De fapt, pentru prima dată în istoria umanităţii, femeile trăiesc mai

mult timp decât bărbaţii. Mai înainte și dintotdeauna soţiile mureau înaintea soţilor, în general din cauza unor accidente de obstetrică sau de febre puerperale după un număr mai mult sau mai puţin important de nașteri, moment dintre cele mai periculoase înainte de inventarea cezarienei și a asepsiei. Astăzi, speranţa de viaţă a femeilor a crescut net faţă de cea a bărbaţilor. Trebuie aşadar să fim conștienţi că este pentru prima dată în istoria umanităţii când femeile trăiesc mai mult decât bărbaţii și că este imposibil ca această revoluţie demografică să nu aibă consecinţe sociologice. În plus, dacă vrem să mergem până la capăt și să ne supunem unei aritmetici demografice elementare, există la femei o tendinţă logică, deși inconștientă, de a se căsători cu bărbaţi mai tineri decât ele, astfel încât numărul de văduve se reduce. O logică a speciei. Dar acest tip nou de comportament necesită un anumit timp pentru a fi deprins.

În prezent nu asistăm decât la debutul acestei tendinţe și trebuie să credem că oroarea destinului feminin postmenopauzic rămâne din păcate foarte răspândită, cu precădere în mediile ştiinţifice și medicale, și în mod particular la experţi și la cei care deţin puterea, probabil nu neapărat la cei mai tineri din profesie…

Ca atare, această poveste a tratamentului de substituţie hormonală poate să ne ducă departe în reflexia antropoistorică. Încă o dată, cultura occidentală, în același timp sexistă și machistă, este cea care dictează regulile ştiinţifice aberante. Și care le obligă pe femei, în numele naturii și al moralei, să întrerupă un tratament care poate că le aduce confort și, probabil, capacitate de seducţie, chiar dacă acest din urmă punct nu a făcut obiectul studiilor serioase, criteriile părând să scape studiilor cantitative ale austerilor oameni de ştiinţă.

Experienţa interzisă: insula doctorului nocebo

Neînţelegerea și neîncrederea sunt cele două laturi ale efectului nocebo, căci ele reprezintă în mod tipic condiţiile care antrenează un sentiment de pierdere a controlului situaţiei. Dacă nu pot să am încredere în medicul meu sau în ceea ce-mi prescrie când sunt bolnav, îmi pierd principalul aliat, reperul, baliza care îmi permite să înfrunt pericolul reprezentat de apariţia simptomelor. Noi nu suntem totuși animale de laborator și este întotdeauna riscant să extrapolezi rezultatele experienţelor la bipedele care suntem, dar oricum…

Să ne imaginăm o experienţă imposibilă realizată de către un savant în același timp nebun și sadic: se grefează o tumoare canceroasă la oameni-cobai și sunt trași la sorţi pentru a fi repartizaţi aleatoriu în trei tipuri de insule, gen *Koh Lanta*.

Insula numărul 1 este în același timp plată, pustie și liniștită.

Insula numărul 2 are aceeași geografie, dar este supusă în permanenţă unor informaţii terifiante cu privire la venirea unei catastrofe iminente de genul tsunami.

Insula numărul 3 este comparabilă, se primesc aceleași informaţii terifiante, dar aici dispunem de un adăpost subteran echipat cu alimente de supravieţuire.

Să-i sacrificăm pe toţi după șase luni. Sunt gata să pariez că tumoarea va evolua mai repede pe insula numărul 2 decât pe insula numărul 1 și mult mai repede decât pe insula numărul 3.

Acest experiment nebunesc ar fi demonstraţia irefutabilă că efectul nocebo grav în plan organic, fizic, există bine-mersi și este favorizat de sentimentul de pierdere a controlului și deci de pierdere a încrederii în universul în care trăim. Eu sunt convins, de asemenea, că dacă subiecţii experienţei sunt izolaţi unii de alţii și nu pot deci să formeze microsocietăţi, cu scopul de a organiza o rezistenţă și de a se liniști reciproc, tumorile vor crește

mult mai repede pe cele trei insule.

Cred că în acest punct al expunerii cititorul a înţeles unde bat: faptul de a fi supus în permanenţă unor ştiri negative în legătură cu care nu putem să facem nimic are probabil repercusiuni asupra sănătăţii noastre pe care ne este greu să le măsurăm, dar care sunt cu siguranţă considerabile. Marele internist S. Wolf, acum aproape șaizeci de ani, descria deja într-o manieră foarte precisă efectele sugestiei: dându-le un placebo pacienţilor anxioși, afirmând că e vorba despre un tranchilizant, deci subînţelegându-se un produs sedativ, a ajuns să le declanșeze un anumit număr de stări funcţionale caracteristice efectului nocebo și, din această cauză, mimând efectele secundare ale sedativelor: impresie de gol în cap, somnolenţă, pierderea apetitului. Uneori chiar reușea să declanșeze perturbări și mai importante: greţuri, ameţeli, dureri de burtă, diaree și chiar erupţii cutanate.

O mare parte a rezultatelor terapeutice observate în medicină depinde deci de informaţie. Dacă sunt optimist, pozitiv, cresc șansele de vindecare ale pacientului meu, pe când dacă detaliez efectele secundare ale unui tratament, nu numai că risc să favorizez apariţia lor, dar, în plus, risc să nu-mi vindec pacientul arătându-mă exagerat de prudent. Între informaţia onestă și șarlatanie poziţia medicului este una dintre cele mai delicate. Tendinţa actuală care constă în a evita procesele prin detalierea efectelor secundare și evidenţierea riscurilor maladiei reduce speranţa pacienţilor, ceea ce are cu siguranţă un efect nocebo major, sporind toxicitatea disperării. Cu alte cuvinte, pentru a se proteja juridic, medicii diminuează șansele de vindecare ale pacienţilor.

Cum să crezi în informaţia din domeniul medical?

Puterea optimismului

Probabil că lipsa credinţei, a entuziasmului și a optimismului este originea unui mare număr de eșecuri, ba chiar de agravări, în medicină… când, bineînţeles, tratamentul este potrivit.

În acest cadru, efectul nocebo este clar contrapunctul efectului placebo. El reprezintă distanţa negativă între efectul farmacologic așteptat și efectul clinic observat, fără a uita evoluţia naturală a maladiei. De fapt, luăm adesea drept succes terapeutic ceea ce nu este decât derularea spontană a unui fenomen.

Să luăm exemplul gripei. Această infecţie virală evoluează în mai multe faze. La început o febră, apoi o primă ameliorare urmată de o recidivă și în sfârșit vindecarea. Foarte adesea, persoanele îşi dau singure seama de diagnostic în decursul primei faze și așteaptă liniștite să treacă. Se bucură cu prilejul primei „vindecări” și sunt neliniștite cu atât mai mult cu prilejul recidivei. Ei apelează atunci la un medic homeopat care le prescrie din nou un remediu gen oscillococcinum, care va preceda vindecarea definitivă. Homeoscepticii vor striga că este efectul placebo, homeoadepţii că e eficacitatea remediului. Cu toţii se înșală, pentru că vindecarea oricum ar fi survenit. Este vorba pur și simplu de evoluţia naturală a gripei; intervenţia medicului nu servește deci la nimic.

Pentru a rezuma situaţia, dacă eu prescriu un medicament fără să cred în el, se poate paria că performanţele sale vor fi atenuate și/sau că efectele de nedorit vor spori. În aceasta constă esenţa efectului nocebo.

Astfel, într-un studiu pe care l-am conceput pentru a studia efectul antidurere al unei molecule, fusese prevăzută o primă perioadă destinată să elimine subiecţii placebo respondenţi care ar fi perturbat calculele statistice. Știm efectiv că durerea este simptomul cel mai

sensibil la placebo. Așa că li s-a prescris tuturor un placebo de-a lungul a două săptămâni, pentru a exclude subiecţii prea sensibili la efectul comprimatelor de… nimic. Ne aflam deci în condiţiile unui simplu orb, deoarece medicii știau că prescriu o substanţă inertă, dar bolnavii – nu. După eliminarea subiecţilor placebo-sensibili – cei care fuseseră alinaţi de lactoză (10%) – am luat lucrurile în serios cu bolnavii care rămăseseră, cu alte cuvinte cei care, teoretic, erau insensibili la placebo. Ei au fost trași la sorţi, jumătate primind substanţa ce urma să fie testată, iar ceilalţi placebo (aceeași prezentare).

În virtutea principiilor dublului orb, nici subiecţii, nici medicii nu cunoșteau natura substanţelor administrate (principiu activ sau placebo). Și în sfârșit, nu mai puţin de 58% dintre subiecţii selecţionaţi pentru că erau oficial insensibili la placebo au răspuns favorabil… la placebo.

Simplul fapt că persoana care acorda îngrijire nu știa ce administra a fost suficient aşadar pentru a intensifica puterea comprimatului administrat. Sau, altfel spus, în timpul perioadei simplului orb (medicul știe că administrează placebo), faptul că medicul știa că-i administrează pacientului său leacul de șarlatan a fost suficient pentru ca terapeutul să nu aibă nicio convingere și produsul nicio eficacitate, provocând de atunci un efect nocebo. În timpul celei de-a doua perioade a dublului orb (medicul nu știe ce administrează), medicul îşi spune că probabil pacientul său are produsul activ, se convinge el însuși și același produs placebo începe să funcţioneze asupra celor care nu făcuseră nimic în timpul primei perioade. Este vorba aşadar în mod caracteristic despre un efect nocebo legat de neîncrederea medicului.

Uneori, în medicină, maniera de a administra contează mai mult decât ceea ce se administrează. Este suficient pentru a ne convinge să examinăm principalul vehicul al mesajului medical medicamentul.

În China, alegerea utilizatorului este primordială. De exemplu, copilul mic este așezat în mijlocul unui cerc de obiecte simbolice, ustensilă de bucătărie, mistrie, mouse de calculator, greblă, armă și, în funcţie de obiectul care va fi desemnat, el va deveni bucătar, zidar, informatician, grădinar, militar… La fel, în medicina tradiţională chineză se obișnuiește să se așeze în faţa bolnavului o mulţime de capsule, comprimate, prafuri și alte preparate dispuse pe un platou rotund. Pacientul este cel care îşi va alege remediile. De această alegere va depinde în parte diagnosticul. Prezentarea remediului (culoare, formă, miros…) intră deci într-o simbolistică recunoscută de către terapeuţii Imperiului de Mijloc, care considerau că, dacă bolnavul este cel care alege, remediul va fi mai eficient. Să nu uităm că în China antică medicul era plătit doar în perioadele de sănătate ale pacientului și că nu era plătit atâta timp cât „clientul” său era suferind. Doctorul chinez avea atunci tot interesul ca lucrurile să meargă bine cât mai repede.

În plus, dacă pacientului nu îi este bine, este implicit vina sa, pentru că s-a înșelat în alegerea remediului. Nu știu dacă medicii asiatici au testat ipoteza, dar eu aș paria că pacienţii ambivalenţi, cei care sunt mereu la îndoială, revin asupra deciziei lor, dezvoltă un maximum de efecte secundare de natură nocebo și în cazul lor tratamentul nu dă roade.

Numele remediilor

Medicina, care are același zeu tutelar – Hermes – ca și comerţul, a ţinut întotdeauna să se îngrijească de reclama sa, în cazul de faţă, de numele remediilor sale.

Pentru a atrage, seduce, convinge, încă din Evul Mediu oamenii s-au gândit să introducă noţiunea de promisiune în denumirea remediului. În această perioadă, în Franţa medicina era în mod esenţial asigurată de

Biserică și sfinţii erau invocaţi în sanctuarele unde relicvele miraculoase erau presupuse a alina durerea. Dar fiecare Patron era specializat în funcţie de criterii variate dintre care cel mai important era numele lor. Această practică ciudată dădea loc unor calambururi cel puţin savuroase. Un şchiop trebuia să se roage Sfântului Claude (*claudication* – schipătat), un acneic îngenunchea în faţa sfântului Cloud, chelii îl invocau pe… Sfântul Ignace. Uimitor, nu?

Mai contemporane, remediile doctorului Bach pe bază de flori cunosc un mare succes comercial. Aplecându-ne asupra denumirilor, ne dăm seama că bucolicele remedii se supun, de asemenea, unor legi patronimice. Astfel, o persoană care nu are astâmpăr va trebui să absoarbă un preparat pe bază de… impatiens *(„Bucuria casei” – joc de cuvinte făcând trimitere la cuvântul impatience, care în limba franceză înseamnă nerăbdare*). Claustrofobul va lua nuci (*walnut* în engleză, evocând *the wall*, zidul…). Homeopatele îşi au adesea originile în exotismul acelor CH cifrate succedând unor denumiri latine de o flagrantă uneori puternică și aseptizează anumite preparate pe bază de păduchi sau de râme pe care probabil pacienţilor le-ar fi fost silă să le digere.

Dar nu trebuie să credem că aceste calambururi și alte jocuri de cuvinte privesc doar Evul Mediu sau remediile dulci. Industria farmaceutică nu le mai dispreţuiește. În timpul unei reuniuni destinate alegerii numelui unui produs nou, tot personalul unui laborator glumea pe rupte. Acest medicament era un barbituric, și până atunci toate medicamentele din acea clasă purtau un nume care se termina în „n-ai”. Oricine știe că dacă vrem ca medicii să reţină numele unui nou medicament, acesta trebuie să semnaleze apartenenţa la clasa sa terapeutică. Trebuia deci ca acest produs să se termine în „n-ai”. Propunerile denumirilor se succedau în cursul reuniunii,

dar niciuna nu convenea, până ce directorul, extenuat, a lansat un imperios „Gardez nal!” *(gardez = păziţi)*. Astfel s-a născut Gardenal. Succesul său a fost… fulgerător.

Numele medicamentelor sunt adesea alese în funcţie de rezonanţa lor simbolică – Prozac: pentru acţiune; Seresta: serenitate-stabilitate; Ponderal: pentru a pondera greutatea; Urbanyl îi face mai urbani pe anxioșii care adesea nu sunt deloc urbani… Foarte mediaticul Viagra este bazat pe fuziunea dintre „vigoare” și „Niagara”, care este locul lunilor de miere americane. Poate că ar fi de preferat pentru Europa inventarea unei forme rebotezate în Vignise (de la Veneţia în franceză)?

Foarte adesea, numele medicamentelor funcţionează ca o incantaţie împotriva răului. Toate sunt „anti-”: antibiotice, antihipertensive, anticanceroase, antalgice etc. Uneori, este vorba despre o invocare a vindecării: Catarstat stabilizează cataracta, Glaucostat stabilizează glaucomul… Incantaţie, invocare, observăm, magia nu este departe. Să fie medicina occidentală altceva decât o traditerapie care a reușit și practicienii săi niște șamani diplomaţi?

S-a întâmplat ca cei care se ocupă de publicitate să se înșele. Astfel, în Elveţia, ţară multilingvistică, un laborator germanofon a dat un nume unui hipnotic fără să ţină cont de semnificaţia potenţială în franceză. Medicamentul se numea Dormal (sic)! A trebuit să-l reboteze repede, căci se pare că eficacitatea sa era mai mult decât îndoielnică în Elveţia romandă. Același lucru pentru un alt hipnotic, Imovane, al cărui logo era un nume de ursuleţ de jucărie, simbolul nopţilor drăguţe ale copilăriei noastre. Din nefericire, în Japonia ursul reprezintă noaptea și, la acea vreme, în ţările din Est, amintea un pic de Uniunea Sovietică (URSS = *Ursus sovieticus*)! Acolo a trebuit să fie repede înlocuit logoul, purtător de efecte nocebo și de terori nocturne, ca și

diurne.

Mărimea și forma remediului

Se presupunea că o pilulă dificil de înghiţit ar conţine o cantitate prea mare de produs activ, pe când un comprimat minuscul ar fi fost compus dintr-o substanţă foarte puternică. În ambele cazuri, acţiunea lor era sporită în raport cu cea a comprimatului etalon, rotund și alb, de mărime mijlocie, după modelul comprimatului de aspirină.

Există în Franţa un tranchilizant, Lexomil, pe care medicii, ca și anxioșii, îl consideră mai ușor de oprit decât celelalte produse din aceeași clasă terapeutică. În realitate, nimic nu era adevărat, și flatanta reputaţie nu a depășit frontierele Hexagonului. De ce această idee? S-ar părea că forma sa care se poate împărţi în patru a generat ideea unei mai mari facilităţi de reducţie posologică, sfert cu sfert.

Pentru a înţelege capacitatea unui organism de a provoca fenomene organice prin mecanisme strict psihice să ne amintim experienţa citată în primul capitol, care arăta că este suficient să convingi un șobolan de laborator că a fost incizat cu un bisturiu murdar pentru a începe de îndată să fabrice globule albe. Astfel, dacă în loc de șobolani ar fi o întreagă societate care este condiţionată de mijloacele de comunicare în masă să adere la o teorie total nefondată, putem presupune că și consecinţele sanitare vor fi considerabile.

Când convingerea ucide

Anumite anecdote din afara câmpului medical sunt tulburătoare și permit avansarea în înţelegerea fenomenului nocebo.

Anumiţi artiști de music-hall realizează niște numere grozave: unul dintre cele mai clasice este de „adormirea” subiectului, căruia i se pune apoi o monedă sub braţ,

spunându-i că este încălzită până la incandescenţă. La trezire, constatăm o băşică rotundă sub braţ.

Prin ce mecanisme o simplă sugestie este capabilă să provoace pagube atât de vizibile, atât de palpabile ca moartea sau o arsură? Deja în secolul al XIX-lea savanţii epocii fuseseră uluiţi de acest tip de experienţă. În opera sa, *L'Hypnose: Charcot face a Bernheim, l'école de la Salpêtrière et l'école de Nancy*, Serge Nicolas povestește experienţa, destul de crudă, trebuie să mărturisim, pe care Charcot, călăul istericilor, a aplicat-o uneia dintre pacientele sale. Dar să-i lăsăm lui cuvântul, încercând pe cât posibil să uităm sadismul medical al venerabilului mandarin și al asistenţilor săi:

„Isterica pe care o aveam în faţa noastră fusese deja arsă prin sugestie și marca se păstrase. Am dorit să repetăm experienţa și iată ce am văzut. Domnul Charcot a luat celălalt braţ și i-a indicat cu vârful degetului arătător, fără s-o atingă, un loc de la încheietura mâinii, apoi i-a vorbit cam în acești termeni:

— Vedeţi acest punct?

— Da.

— Este acoperit cu ceară fierbinte.

— Îndepărtaţi-o repede!

— Nu, nu atingeţi!

— De ce?

— Vă este rău, nu-i așa, ceara vă arde?

— Da, îmi este rău, scoateţi-o, vă implor…

— Nu, nu atingeţi; simţiţi focul care vă mistuie carnea?

— Da, cât de mult sufăr!

— S-a terminat, iată ceara răcită, este îndepărtată: ce roșie este pielea, într-adevăr!

Și domnul Charcot ne-a lăsat să vedem că pielea era roșie. Eu, în calitate de daltonist, nu o vedeam, dar ceilalţi au constat-o pentru mine. «Se face din ce în ce mai roșie,

se umflă. Veţi avea băşici (sic) mâine, este o arsură teribilă.» Și epiderma se umfla din loc în loc, asta am văzut-o (...). Am revăzut-o a doua zi: avea o rană unsă cu glicerina și înconjurată de un bandaj. A treia zi avea o escară de doi sau trei centimetri lungime și unul lăţime, pe care colegul meu, domnul Masius, a examinat-o cu un aer de interes nuanţat de neîncredere".

Această capacitate de a-și „fabrica" plăgi de arsură prin simpla sugestie i-a costat cu siguranţă foarte mult pe cei de pe urma cărora inchizitorii au profitat.

Recent, una dintre pacientele mele suferind de o fobie socială a fost spitalizată într-o clinică unde a beneficiat de terapie cognitivă și comportamentală, care i-a permis să-și amelioreze starea foarte repede. După trei săptămâni, îi era atât de bine, că programasem ieșirea sa din spital pentru săptămâna următoare. Din nefericire, la îndemnul unui prieten, s-a dus să vadă un hipnotizator, care a făcut să se ivească o amintire complet ascunsă până atunci: a descoperit că fusese cu siguranţă abuzată de către tatăl ei! Încă de a doua zi recidiva era completă și nu mai îndrăznea să iasă din camera ei. Ancheta din preajma familiei, cu precădere a celor două surori ale sale, a arătat că abuzul sexual era mai mult decât improbabil, ca să nu spunem cu totul imposibil, dar asta nu mai conta, pentru că amintirea ei era atât de puternică, încât tabloul clinic evoca un sindrom post-traumatic. A trebuit aşadar să fie tratată prin EMDR *(eyes movements desensitization reprocessing – tehnică în parte variată din hipnoză, pusă la punct de Francine Shapiro în California și destinată tratării sindromului de stres post-traumatic prin declanșarea unor mișcări oculare rapide)* pentru a îndepărta această amintire. În timpul ședinţei, ea a „văzut că nu văzuse nimic". Și lucrurile au revenit pe făgașul lor normal. Efectul nocebo al hipnozei, asociat cu ambianţa clinicii (vecina sa de masă fusese efectiv violată de către

tatăl său vitreg), antrenase o recidivă, blocând efectele favorabile ale terapiei, și a trebuit să fie extirpată amintirea fabricată pentru a se vindeca, de data aceasta definitiv. În realitate, propria sa mamă fusese violată de către tatăl său vitreg și îi inoculase teama faţă de bărbaţi.

În legătură cu sugestia, am încă în memorie cursurile de parazitologie din tinereţea mea: toţi tinerii studenţi (și studente) la medicină din amfiteatru se scărpinau care mai de care când profesorul proiecta diapozitive cu purici, păduchi, ţânţari și alte gângănii!

Actualitatea panaceului

Probabil că revista *Prescrire* a demonstrat cel mai bine până la ce punct argumentul de autoritate poate avea efecte extraordinare, potenţial devastatoare în domeniul mediei, în cazul de faţă o revistă medicală. Este suficient ca sursa de informaţie să fie considerată fiabilă, ca să nu spunem irefutabilă, ca oamenii să adere fără discuţie la cele mai grosolane farse, chiar cusute cu aţă albă.

Această excelentă revistă s-a luptat pentru reputaţia sa în privinţa unui element obiectiv pe care nicio altă revistă nu îl poate revendica: ea nu este susţinută financiar de laboratoare (nu are reclame) și nu supravieţuiește decât datorită subvenţiilor statului (cel puţin în primii ani) și cotizaţiilor abonaţilor săi. Acest hebdomadar și-a croit aşadar o reputaţie justificată de independenţă, de imparţialitate, ca să nu spunem de severitate, trecând prin bancul de probă fiecare moleculă care iese pe piaţă. În detrimentul industriei farmaceutice, care cel mai adesea este victimă. Inutil, aşadar, să cauţi o pagină de publicitate, nu vei găsi niciuna. Articolele sale disecă fiecare moleculă emergentă, analizează probele terapeutice, atacă tot ce este aproximativ, respinge tot ce este *a priori*, demontează sofismele și critică violent frauda ştiinţific-comercială. Ei atribuie (în mod excepţional) pilule

de aur și îşi înfrumuseţează micile monografii cu *smileys* care, în paginile lor, rânjesc mai degrabă decât să surâdă.

Prescrire face de asemenea o operă pedagogică, învăţându-i pe cititorii săi, medici și farmaciști, să nu se lase amăgiţi de argumentele publicitare uneori specioase ale publicităţii farmaceutice, fie că e scrisă sau orală (delegaţi medicali). Pe scurt, a citi *Prescrire*, ca medic sau farmacist, înseamnă a da dovadă de independenţă și obiectivitate.

Suntem în primăvara anului 1984. Ca în toţi anii, membrii echipei de redacţie ai revistei îşi storceau creierii pentru a inventa o farsă! În marea tradiţie a numărului de 1 aprilie. În spiritul revistei, era vorba să aduci o notă de umor unei publicaţii mai degrabă austere. Fără a avea aerul, este de asemenea un mijloc pentru ei de a verifica dacă fac treabă bună și dacă spiritul critic al cititorilor este atât de dezvoltat pe cât ar trebui. În acel an, unul dintre redactori a lansat o temă. Fără prea multă convingere, căci, după propria mărturisire, se vedea că totul e cusut cu aţă albă. Era vorba să fie trecută pe bancul de încercare scoaterea pe piaţă a Panaceumului, al cărui principiu activ era psihotropina, ea însăși extrasă dintr-o plantă din Tibet, *Panaceus miraculosus Lin*, utilizată pentru combaterea insomniei lamelor și a oilor. Acest medicament se dovedea universal, capabil să trateze toate maladiile psihiatrice la om fără a prezenta cel mai mic efect secundar. Panaceumul fusese testat pe toate animalele de laborator, șobolani, șoareci, pisici, câini și alte primate, și era perfect tolerat de toate, cu excepţia notabilă a câtorva specii de pești. Să nu uităm că ne aflam în luna aprilie!

„Toate probele sunt concordante, o singură priză de 5 mg asigură vindecarea majorităţii bolnavilor”. Absenţă aproape totală a efectelor secundare, „mai puţin decât un placebo”. Un singur comprimat pe cutie era suficient.

„Interesant pentru noi ceilalţi care prescriem este că nu servește la nimic să pui un diagnostic precis. Din momentul în care bănuim o tulburare, majoră sau minoră, puţin contează la ce se referă, prescripţia este aceeași”. Visul unui medic, deoarece partea cea mai dificilă a consultaţiei, punerea unui diagnostic, era suprimată. Și totuși, ansamblul era atât de tare cusut cu aţă albă încât nimeni din redacţie nu a crezut o secundă că cititorul, instruit în spiritul scepticismului de atâţia ani, ar mușca momeala.

Numărul din aprilie a ieșit și… a devenit foarte repede un uragan mediatic. Un val seismic extraordinar. Cei care prescriau au început să prescrie, să prescrie și iarăși să prescrie Panaceum pacienţilor de tot felul, uluiţi, dar nu atât cât farmaciștii incapabili să elibereze un produs care nu apărea în niciun nomenclator, și nu fără motiv. Profesori de terapeutică, centre de tratare a otrăvirilor, reviste medicale, laboratoare au scris la *Prescrire* pentru a cere mai multe lămuriri. Apoi a fost rândul farmaciștilor să intre în joc, să-și contacteze medicii corespondenţi pentru a le ordona, cel puţin pentru a le sugera, să prescrie Panaceum pacienţilor, să recurgă la faimosul „remediu miracol”. În sfârșit, bolnavii au auzit de descoperire și le-au solicitat terapeuţilor să le prescrie miraculosul panaceu. Se zvonește că după o reuniune extraordinară, trufașul ordin al medicilor ar fi contactat cu discreţie revista. *Prescrire*, stânjenită, a publicat un editorial de dezminţire, asortat de justificări atenuante. „Din când în când, un mic duș rece este necesar pentru a ne trezi”. Corespondenţa cititorilor din mai este foarte nostimă. Între comentariile medicilor, jucători care știu să piardă cu eleganţă, atât amuzaţi, cât și abuzaţi, apar și ale altora, care au căzut de fraieri, vexaţi și nemulţumiţi, și de asemenea ale celor care puneau paie pe foc, multiplicând calambururile… O frumoasă antologie a pasiunilor umane.

Mai serios, această poveste a unei farse trebuie luată ca o parabolă care pune în lumină două dintre cele mai mari flageluri ale medicinei: argumentul autorităţii și consecinţa sa (sau cauza?), naivitatea. Prestigiul revistei *Prescrire* în rândul cititorilor săi, presupuși a fi formaţi astfel încât să nu cadă în capcana veneraţiei, a făcut ca aceștia să nu se îndoiască nicio secundă în legătură cu seriozitatea noii lor evanghelii și să uite faimoasa obiectivitate pe care revista se străduia să le-o insufle de foarte mult timp.

Anumiţi practicieni, mâhniţi că s-au lăsat păcăliţi, și-au manifestat frustrarea, ba chiar furia, în faimoasa deja citată corespondenţă a cititorilor: „Unde ajungem când criticile sunt ele însele criticabile?” Din nefericire, povestea nu spune nimic despre consecinţe, și nici despre posibilitatea agravării stării pacienţilor psihici frustraţi care fuseseră ispitiţi cu promisiunea unei ameliorări rapide. Nu este imposibil ca unii dintre ei să fi dezvoltat efecte nocebo în lipsa medicamentului care îi făcuseră atâta să viseze. Se poate, într-adevăr, farsa să fi avut un efect nocebo asupra pacienţilor, fără a vorbi de rănirea gravă a amorului propriu al practicienilor. Este chiar mai mult decât probabil.

Ideea panaceului, a aurului potabil, a teriacului este în mintea tuturor medicilor încă de când a apărut ideea terapeuticului. Ea este întărită dacă e tipărită, mai ales dacă este vorba despre o revistă cu reputaţie indiscutabilă.

Alchimie medicală

Ideea remediului universal i-a îmbogăţit și continuă să-i îmbogăţească pe șarlatani. Povestea deja evocată a lui Linus Pauling, este aproape, el care cu bună credinţă credea că vindecă totul cu aurul lămâii, nu este nici ea departe. În fiecare medic se află în stare latentă un șarlatan, diferenţa constând în aceea că un adevărat

șarlatan are ca singur scop să se îmbogăţească, pe când medicul care a depus jurământul lui Hipocrat vrea mai întâi să-și ajute aproapele. A vorbi despre un visător, un naiv sau un utopist ar fi deci mai nimerit.

Putem deci efectiv să-i aducem reproșuri unui terapeut care începe să spere că dispune de o substanţă capabilă să vindece toate relele? Fără îndoială că alchimiștii din Evul Mediu și mai ales din Renaștere sunt cei care au dezvoltat cel mai mult acest concept prin căutarea Pietrei filosofale. Când filosoful, după decenii de muncă dură și de cercetare îndârjită, reușea să obţină faimoasa substanţă, îi testa eficacitatea prefăcând plumbul ordinar în aur pur. Să ne amintim că acest test nu era în niciun caz obiectivul proiectului său, căci alchimistul nu era interesat de avere. Odată ce făcuse proba experimentală a reușitei eforturilor sale, dizolva Piatra pentru a obţine Aurul potabil pe care și-l autoadministra.

Odată consumat, acest panaceu îi oferea atunci alegerea dintre două căi: fie accedea la viaţa eternă în bogăţie și glorie în maniera contelui de Saint-Germain, fie opta pentru trecerea într-o altă dimensiune, un soi de nirvāṇa, de imanenţă extatică. Aceasta a fost opţiunea unor mari alchimiști precum Nicolas Flamel, Lallemant (de Bourges), Fulcanelli alias Eugene Canselier. Dar, atenţie, pentru a avea dreptul să-l absoarbă, artistul trebuia să se pregătească în prealabil, să se transforme, datorită muncii sale încrâncenate de mai multe decenii. Trebuia să fi suferit îndelung, să fi riscat să moară într-o deflagraţie, ca mulţi dintre colegii săi, căci substanţele manipulate erau foarte instabile. Abia după îndeplinirea acestei autotransmutări putea să înghită fără niciun risc Aurul potabil, acest placebo universal, și să se îmbarce pentru fabuloasa sa croazieră în a patra dimensiune.

O observaţie arată efectele secundare ale fabulosului remediu atunci când intra în contact cu organisme

profane, altfel spus care nu erau pregătite prin suferinţa unei îndelungate cercetări personale. Povestea se petrece în Renaștere și descrie tribulaţiile unui „suflător”, cum era numit atunci asistentul alchimistului însărcinat cu întreţinerea focului, suflatul în jeratic, furnizarea ingredientelor, ajutând la asamblarea lor de-a lungul interminabilelor faze ale Operei. Doamna Pernelle, soţia lui Nicolas Flamel, este cea mai faimoasă dintre toţi suflătorii. O dată, când stăpânul ei îşi terminase opera și lipsea momentan, suflătoarea a băut pe ascuns (sau din întâmplare, potrivit unor versiuni) câteva picături din preţiosul lichid, Aurul potabil. S-a îmbolnăvit de îndată, a căzut la pat, și-a pierdut dinţii, părul, a început să scâncească și să ceară lapte. Redevenise un nou-născut și a trebuit din nou, monstruos bebeluș, să crească și să depășească toate stadiile copilăriei. Remediul holistic nu este tolerat decât de către cei care l-au meritat cu adevărat. Astfel, chiar și panaceul putea avea un efect nocebo! Această poveste a suflătorului este o bună ilustrare a acestui fapt.

În același fel, orice medicament are o dublă polaritate și se poate dovedi atât benefic, cât și malefic. Tranchilizantele… tranchilizează, dar pot de asemenea să ucidă, și toţi cei care încearcă să se sinucidă cu ele o știu bine. Ca o regulă generală, medicamentele nu sunt tolerate decât dacă avem nevoie de ele. Un remediu împotriva bolii Parkinson va face miracole dacă suferim de această maladie, dar va avea consecinţe extrem de dezagreabile, greţuri, halucinaţii, ameţeli, insomnie, surescitare dacă nu suntem parkinsonieni. Cât despre principalul efect al unui antibiotic luat în absenţa unei infecţii, acesta va fi o diaree în toată regula!

Organismul suflătoarei nu fusese pregătit să absoarbă Aurul potabil, care a dezvoltat aşadar numeroase efecte secundare. Placeboul universal devenise nocebo

universal.

Morala acestei povești este simplă: „Orice adevăr este binevenit, cu condiţia ca spiritele să fie pregătite să-l primească”. Și, dacă revenim la vremea noastră, încrederea anumitor terapeuţi într-un remediu un pic cam prea miraculos poate să-i împingă să-l „supra-prescrie”, iar acesta nu va vindeca, ba chiar va agrava starea celor care ar fi putut să primească un medicament consacrat în locul leacului de șarlatan.

Autosugestie și efecte secundare

Gisele, 52 de ani, tară profesie, se simte deprimată de când soţul ei „a părăsit-o pentru o puștoaică”… ca să se întoarcă după trei luni îndelungate cu coada între picioare (sic). Nu doar că plânge toată ziua, dar a devenit ipohondră. Își ia temperatura de patru până la șase ori pe zi și se așază în pat dacă termometrul indică 37, 5°C. Rămâne întinsă în pat, cheamă medicul, care găsește mereu o cale să vină în vizită. Ea decide atunci să cheme salvarea. Telefonista, care ajunge să o cunoască bine, o expediază politicos. Disperată, Gisele îşi amintește că a păstrat o cutie de medicamente pe care soacra sa o uitase cu prilejul ultimei vizite.

Se hotărăște să încerce medicamentele. Înainte de a înghiţi primul comprimat, citește în detaliu prospectul, așa cum o face întotdeauna. Două ore mai târziu, îi spune soţului ei că este „cu adevărat bolnavă”: are ameţeli, greţuri, dureri de burtă, îşi simte picioarele grele, se simte foarte obosită, o doare capul, are un debut de erupţie cutanată. Între timp, medicul și-a terminat consultaţiile și se prezintă la domiciliul ei. Cum și el o cunoaşte bine, citește la rândul său prospectul faimosului medicament necunoscut și acolo găsește – în ordine – ansamblul simptomelor prezentate de Gisele. Am putea să ne gândim că această pacientă prezintă efectiv toate efectele

secundare ale unui medicament de care nu avea cu adevărat nevoie. Cu toate acestea, este probabil, văzând ordinea exactă a declinării simptomelor, ca ea să le fi fabricat inconștient, cu scopul de a obţine atenţia de care angoasa avea nevoie.

Această poveste banală pune în evidenţă anumite efecte secundare ale unei informaţii totuși necesare, dar care se poate dovedi capabilă să inducă semne funcţionale la persoanele anxioase. Ca un soi de autosugestie inconștientă. Exact după aceleași mecanisme expertul financiar indică cursul Bursei prezicând că Bursa va cădea. Încă o dată, efectul nocebo al informaţiei ocupă un loc important.

Genericele: credeţi sau nu în ele

Reducerea bugetelor medicamentelor este cu siguranţă lăudabilă pentru organismele sociale. Cu toate acestea, autorităţile ar fi putut să ia câteva măsuri de precauţie și să se îngrijoreze un pic mai mult în legătură cu efectul schimbării numelui și cu prezentarea specialităţilor, în particular la populaţiile cu risc: persoanele în vârstă, pacienţii atinși de maladii cronice. Toţi acești oameni, într-adevăr, luau același comprimat de ani de zile și, în mod brutal, s-au trezit cu impunerea unei modificări a obiceiurilor lor. Mulţi bolnavi au resimţit o scădere a eficacităţii, noi efecte secundare, mai ales că și vecina lor le avusese! Pure produse ale imaginaţiei. Pur efect nocebo. În zadar le veţi explica că, înainte de scoaterea pe piaţă, un studiu de bioechivalenţă, adică al manierei în care este utilizată substanţa de către organism, este obligatoriu; nimic nu va merge.

Medicamente generice împotriva epilepsiei

Fără îndoială, neurologii specializaţi în epilepsie sunt cei care au ilustrat cel mai bine efectul nocebo al

genericelor.

În anul 2007, cu prilejul unui colocviu asupra epilepsiei care s-a ţinut la Paris, nişte neurologi au evocat, fără alte lămuriri, decesul unui pacient după trecerea de la un medicament clasic la un medicament generic. Patru zile mai târziu, doctorul Arnaud Biraben, neurolog la spitalul Pontehaillou de Rennes, expert la AFSSAPS, a precizat pentru AFP că a luat la cunoștinţă despre două cazuri de deces în Franţa. O persoană a murit din cauza unei agravări brutale a bolii, la Saint-Brieuc, când două dintre medicamentele sale fuseseră substituite în același timp de generice. Cu toate acestea, conform AFSSAPS, cazul declarat în 2007 și care data din 2005, „nu are legătură” cu schimbarea medicamentului.

Celălalt caz, potrivit doctorului Biraben, datează din toamna precedentă, și se referă la o persoană care a avut un accident de circulaţie după o criză de epilepsie și a murit din cauza unei a doua crize după accident. Acest caz nu a fost adus încă la cunoștinţa AFSSAPS. „Nu am absolut nicio probă că aceste decese ar intervenit din cauza genericelor”, indică doctorul Biraben, care subliniază în același timp că epilepsia este o maladie „în care psihismul joacă un rol” și că simpla schimbare a excipientului, și prin urmare trecerea de la o prezentare a comprimatului la alta, poate provoca stres, și deci o criză. Doctorul Biraben, care în mod evident avea experienţă, sugerează aşadar fără s-o spună posibilitatea unui efect nocebo al genericului.

La începutul lui iulie, comisia de farmacovigilenţă a AFSSAPS s-a reunit pentru a lămuri cum stau lucrurile în legătură cu medicamentele generice destinate pacienţilor epileptici. Potrivit unei anchete recente conduse în Franţa în preajma a trei sute de neurologi, un nou fenomen este pe cale să apară. Un medic din doi raportează într-adevăr nişte recidive ale crizelor la pacienţii echilibraţi sau cazuri

de agravare a epilepsiei prost controlate, sau, mai mult, apariţia unor noi efecte secundare. „Este foarte dificil de stabilit o legătură directă între aceste probleme și luarea de generice, dar este clar că ceva se întâmplă”, detaliază autorul studiului, doctorul Arnaud Biraben.

În acest moment, ne aflăm clar în zona zvonului amplificat de… rumoarea sondajului de opinie, căci trei sute de neurologi reprezintă o proporţie deloc neglijabilă a neurologilor francezi.

„AFSSAPS fusese alertată de către neurologi de mai mulţi ani în legătură cu posibilul impact al unei schimbări de tratament asupra sănătăţii bolnavilor epileptici. Confruntată cu lipsa datelor, a deschis o anchetă de farmacovigilenţă, cerându-le practicienilor să semnaleze cazurile, în septembrie 2007”. Potrivit doctorului Biraben, „pentru a fi recunoscut ca generic, trebuie ca proporţia de medicament în sânge să nu varieze mai mult de 20% de-a lungul timpului”, cu alte cuvinte cu prilejul dozărilor la diferite intervale de timp. „Pentru a obţine eticheta de generic, un medicament este testat în doză unică pe voluntari sănătoși. Conţinutul în principiu activ trebuie să fie același ca al medicamentului princeps, dar schimbările de excipient sau de galenic pot, în final, să facă să varieze acest conţinut de la – 20% la + 25% prin raportare la medicamentul princeps. O diferenţă care devine maximală în cazul înlocuirii unui generic cu un alt generic! O valoare acceptabilă pentru cea mai mare parte a maladiilor, dar prea mare pentru medicamentele antiepileptice (MAE), în cazul cărora precizia terapeutică este extremă. În practică, ar fi mai bine să rămâi fidel tratamentului obișnuit”.

Prudenţă, prudenţă. Cu maladii atât de grave ca epilepsia și specialiști atât de preciși ca neurologii, principiul de precauţie trebuie să joace un rol important. Nimeni, în acest moment, nu explică faptul că în funcţie de compoziţia meselor sau de orele luării medicamentului pot

fi observate variaţii relativ importante în sânge, atât în cazul produsului princeps, cât și al genericului său.

În sfârșit, AFSSAPS publică un comunicat în martie 2008: „AFSSAPS a pornit în aprilie 2007 un demers de evaluare a efectelor substituirii medicamentelor antiepileptice, luând în considerare preocupările exprimate în acești ultimi ani în sânul comunităţii de terapeuţi care se îngrijesc de această maladie cronică. În străinătate, numeroase societăţi savante au emis recomandări. Poziţiile cele mai tranșante au constat fie în recomandarea de a nu substitui niciodată medicamentul (Scoţia), fie de a nu-l substitui niciodată fără acordul unui medic curant (poziţia din 2006 a American Association of Neurology). Liga franceză împotriva epilepsiei a luat în iulie 2007 o poziţie destul de apropiată. În aprilie 2007, Comitetul tehnic de farmacovigilenţă, care pregătește lucrările Comisiei naţionale de farmacovigilenţă, a dezbătut rezultatele unui studiu efectuat de doctorul Biraben, neurolog la CHU Rennes, în preajma a mai bine de trei sute de membri ai asociaţiei de neurologi liberali vorbitori de limbă franceză care au răspuns unui chestionar privind practica sau percepţia lor asupra substituţiei. Acest studiu făcea să reiasă că puţini dintre ei prescriau generice, că 70% dintre ei estimau că substituţia unui antiepileptic era însoţită de apeluri telefonice și de semne de neliniște din partea pacienţilor și că, în fine, o treime dintre respondenţi semnalaseră că au avut probleme în legătură cu substituţia, fie din cauza unei recidive a crizelor, fie din cauza apariţiei unor efecte indezirabile”.

Acest studiu de percepţie a tras un semnal de alarmă care invita la extinderea analizei, ţinând cont de miza terapeutică și de sănătate publică. Într-adevăr, epilepsia este o maladie cronică ce poate fi gravă și al cărei tratament este administrat de-a lungul mai multor ani.

Numeroși factori favorizanţi pot provoca o criză (stres, alcool, lipsa somnului, nerespectarea tratamentului). Apariţia unei singure crize la pacienţii controlaţi poate avea consecinţe însemnate.

Anxietate de anticipare și nocebo

În Franţa, epilepsia atinge de la 400.000 la 500.000 de persoane, dintre care aproximativ două treimi sunt echilibrate prin tratament, pe când pentru aproximativ o treime crizele persistă, în ciuda unei bune respectări a tratamentului (epilepsie farmaco-rezistentă). De altfel, una dintre particularităţile acestei maladii constă în apariţia unei crize în mod aleatoriu, ceea ce poate constitui o temere pentru anumiţi pacienţi (anxietate anticipaţi vă). Anxietatea anticipativă este aşadar un factor care trebuie luat în considerare în eventualitatea declanșării unei crize. Într-o manieră mai generală, anxietatea anticipativă constă în teama pe care o poate vehicula o informaţie. Am văzut deja cazul telefonului mobil sau al tratamentelor substitutive ale menopauzei, în virtutea faimosului „principiu de precauţie”, chiar dacă nicio certitudine nu vine să sprijine ştiinţific această temere, din momentul în care îndoiala este exprimată, nu ne putem abţine să nu ne modificăm comportamentul. Același lucru pentru fobia de transporturi aeriene, destule persoane au dezvoltat-o după accidentul zborului Rio de Janeiro-Paris, atât de semnificativă a fost intoxicarea cu știri.

Am văzut la șobolanul de laborator că ulcerul gastric, cancerul, reacţiile imunitare pot fi declanșate de anumiţi factori de stres psihologici. Același lucru se întâmplă probabil și cu omul, în cazul căruia destule maladii organice sau psihiatrice sunt create sau agravate de acest tip de factor. Nicio maladie nu scapă de efectul placebo, nu mai mult decât de efectul nocebo.

Pentru a reveni la epilepsie, fără îndoială că teama

neurologilor de a declanșa o criză este cea care a indus o neliniște a pacienţilor, care, uneori, au început efectiv să aibă convulsii. Teama de criza de epilepsie poate declanșa convulsiile.

„Responsabilitatea medicamentelor generice nu poate fi afirmată în cazul survenirii crizelor epileptice observate la pacienţi cu ocazia substituirii unui medicament antiepileptic. Datele disponibile nu sunt suficiente pentru a face demonstraţia ştiinţifică a unei relaţii între substituţie și dezechilibrul maladiei epileptice.

În plus, datele anchetei nu permit afirmarea faptului potrivit căruia cazurile raportate ar fi legate de o lipsă de bioechivalenţă a genericelor în raport cu princeps.

De altfel, variabilitatea intrași inter-individuală a caracteristicilor farmacocinetice ale medicamentelor, în special a medicamentelor antiepileptice, nu permite punerea din nou în discuţie a regulilor de înregistrare ale medicamentelor generice pentru antiepileptice.

În concluzie, eficacitatea și siguranţa medicamentelor generice ale antiepilepticelor nu sunt reconsiderate. Regulile de autorizare a punerii pe piaţă a genericelor de antiepileptice rămân neschimbate.

În sfârșit, de la sosirea pe piaţă a medicamentelor generice, nu a avut loc o creștere a fenomenelor de repetiţie sau de agravare a crizelor”.

(Nu am ști să o spunem mai bine într-un limbaj diplomatic!) Ţinând cont de caracteristicile apariţiei crizelor de epilepsie și de rolul potenţial favorizant al situaţiilor anxiogene, se pune accent pe:

— Necesitatea unui dialog între medic și pacient în legătură cu posibilitatea unei substituţii. Este vorba de a le explica pacienţilor ce sunt medicamentele generice și de a verifica dacă utilizarea lor nu suscită o anxietate deosebită. Dacă practicianul simte că persistă reticenţe sau temeri, îi este recomandat să facă în așa fel încât să

evite practicarea substituţiei.

— Necesitatea, înaintea oricărei eliberări de către farmacist, de a verifica dacă reţeta nu prevede o menţiune de non-substituţie și dacă substituţia este pe deplin acceptată de către pacient.

În acest caz, ţinând cont de mizele sanitare și sociale ale unei maladii care rămâne prost controlată într-o treime din cazuri, AFSSAPS le reamintește celor care prescriu (neurologi, neuropediatri și medici generaliști) că se pot opune substituţiei, menţionând „nesubstituibil” pe reţeta pacienţilor pentru care consideră că acest lucru este util. Acest drept de a menţiona „nesubstituibil” pe reţetă poate fi exercitat dacă medicamentul prescris este un princeps sau un generic. Am dori să adăugăm: „Toate acestea pentru un lucru atât de mărunt!”

AFSSAPS, care este un organism foarte respectuos cu narcisismul medicilor și al pacienţilor lor, se poartă cu mănuși pentru a explica faptul că toată această poveste a fost fondată pe un zvon mondial la care au plecat urechea agenţiile naţionale de pe întreaga planetă. Au fost suficienţi unul sau doi sâmburi, apăruţi probabil printr-o coincidenţă, pentru ca maioneza interpretativă să prindă și toate crizele de epilepsie observate să fie imputate substituirilor cu generice.

De ce în acest domeniu particular?

Neurologia este unul dintre domeniile cele mai dificile ale medicinei, căci bolnavii trataţi suferă de boli foarte grave și, pentru majoritatea, nu există tratament medical. Cu excepţia bolii Parkinson, unde medicamentele permit punerea între paranteze a procesului evolutiv de-a lungul a aproximativ zece ani, nu mai rămâne decât epilepsia în cazul căreia acești specialiști nu au impresia că sunt neputincioși, de unde un sentiment de specificitate și de delicateţe extremă în acest domeniu particular. Există, de asemenea, o anume susceptibilitate din partea

neurologilor, a căror specialitate este nouă (1968) și a fost eclipsată de neuropsihiatrie odată cu declanșarea unui război rece între neurologi și psihiatri, aceștia din urmă având șansa să vadă sosind repede pe piaţa un mare număr de medicamente eficiente.

Raţionamentul (inconștient) a fost deci: „Genericele reprezintă o abordare temeinică destul de comună, aproape vulgară, satisfăcătoare pentru toată lumea, cu excepţia noastră, în particular în cazul antiepilepticelor care necesită o abilitate, un nivel de competenţă și de precizie unice”. A fost deci suficient ca neurologii să se comporte fără știrea lor ca dr. Wolf, să strâmbe din nas la aflarea veștii că preţioasa lor prescripţie a valorosului medicament fusese substituită, pentru a apărea crize de epilepsie, pe atât această maladie poate fi agravată de cel mai mic factor psihologic. Îl citățm mereu pe Dostoievski, epileptic celebru și itinerant, ale cărui crize erau cu atât mai frecvente, cu cât se afla în apropierea locului morţii tatălui său. Regăsim aici chintesenţa efectului nocebo indusă de o poluare mediatică.

De la remediul generic la remediul politic

Dacă revenim la problema informării de către mijloacele de comunicare în masă, putem înţelege cu ușurinţă că certitudinile intime, mai mult sau mai puţin conștiente ale unui canal de radio, de televiziune sau ale redacţiei unui jurnal pot întări sau, dimpotrivă, pot distruge efectul unui remediu politic. De exemplu, într-o anecdotă deja citată, „doctorul” Nicolas Sarkozy, pe atunci ministru de interne, se duce într-un cartier așa-zis sensibil pentru a prescrie un tratament de securitate: „O să vă debarasez rapid de această lepădătură”. Pentru „oamenii curajoși” și presa de dreapta, tratamentul, cu siguranţă un pic violent, este adaptat și trebuie să liniștească populaţiile, ţinta principală a remediului. Pentru

antisarkoziști și presa de stânga, cuvintele folosite sunt inadaptate, agresive, nerespectuoase vizavi de „cartierele sensibile” și nu ţin cont de rădăcinile răului. Ministrul a ales un antibiotic pentru a elimina elementele de dezordine infecţioase; nu ar fi trebuit însă să întărească în același timp apărarea imunitară a terenului de la periferie? Nu este mai puţin adevărat că tratamentul ministerial de șoc a cunoscut un afurisit de eșec!

Încrederea eronată în efectele secundare ale unei substanţe totuși farmacologic neutră permite probabil definirea singurului luăm încă o dată exemplul vitaminei C și al miticei sale acţiuni antioboseală, stimulatoare și înviorătoare. Numeroase sunt persoanele convinse că citricele, lămâia, portocala, grepfrutul, mandarina… provoacă insomnie și pentru tot aurul din lume, nu ar bea nici cea mai mică citronadă seara și refuză în mod virtuos orice cocktail pe bază de citrice înainte de culcare. (Și efectiv lămâia îi împiedică să doarmă pe toţi aceia care… sunt convinși că o citronadă bună este un preparat tonifiant. Dar când îi întrebăm ce efecte are asupra lor o salată de roșii, rămân în general perplecși. Admit că nu, roșiile nu le provoacă nimic deosebit, cel puţin în privinţa somnului… terminând adesea prin a înţelege că o salată de roșii conţine, în definitiv, mai multă vitamina C decât o lămâie stoarsă. O roșie de mărime medie (120 g) conţine, într-adevăr, în jur de 23 mg de vitamina C, pe când o lămâie de 100 g conţine 50. Or, în general, într-o salată, consumăm mai multe roșii, dar dintr-o citronadă nu bem decât câteva înghiţituri de suc de lămâie.

Iată efectul nocebo al lămâii și al vitaminei C.

Cum să convertești o angoasă în simptom fizic?

Printre cele mai vechi ilustrări ale efectului nocebo al mijloacelor de comunicare în masă în sens larg se cuvine să citățm vrăjitorii care au comunicat destul la vremea lor

și continuă să o facă.

Aproape în toată lumea, vrăjitori și magicieni fac să crape turmele sau îi îmbolnăvesc pe oameni, pe când alţii alungă soarta cea rea. Lumea occidentală nu este scutită și aceste practici rămân mereu active în Corsica, Bretania, Berry, în Nord, în Savoia…

Este interesant de văzut că la oraș tendinţa este spre exotism și că „francezii așa-ziși de obârșie” consultă de bunăvoie vrăjitori africani ale căror flyers zac cu o frumoasă constanţă în cutiile de scrisori și pe stâlpii semafoarelor.

Vrăjitoria se înrădăcinează într-un efect nocebo comanditat de către un individ aflat în conflict cu un altul. Ea nu poate funcţiona decât pe baza unei credinţe împărtășită de cel puţin patru persoane, în ordine: cel care a dat ordinul, vrăjitorul, vrăjitul și cel care desface vraja, evoluând în sânul unui grup social care aderă și el la această credinţă.

Dintr-un punct de vedere neuropsihologic (și nu antropologic), principiul este simplu: cineva consultă un antiterapeut, un generator de boală, vrăjitorul, cu scopul de a atrage necazuri asupra unui inamic desemnat. Inamicul în cauză aude despre acest demers datorită zvonului public (varietate arhaică a mediei), ceea ce îi creează o angoasă. Această angoasă se poate transmite animalelor sale, care se vor îmbolnăvi, sau să-i declanșeze chiar lui și apropiaţilor săi un proces patologic. Zvonul grupului este cel care se dovedește capabil să facă să crească tensiunea psihologică a victimei și a familiei sale, antrenând de exemplu o creștere a cantităţii de cortizon, adrenalină și a altor vectori biologici ai stresului. Deși niciun studiu nu vine pentru moment să susţină această ipoteză, se pare că este singura care poate să justifice aceste fenomene, în afară de magie. Putem, de asemenea, să examinăm problema și să recunoaştem că atunci când

unul dintre aceste evenimente se produce din întâmplare (vaci bolnave, necazuri în familie), victima consultă un vrăjitor care reconstruiește realitatea (farmece) furnizând o explicaţie inteligibilă grupului. Din acel moment, orice lucru negativ care se produce va fi interpretat ca rezultat al sorţii rele.

Dintr-un punct de vedere psihologic, conversia acestei angoase în simptome fizice se înrudește cu isteria. Nu că victimele ar fi isterice, dar ele pun în scenă semne ale acestei înrudiri în calitate de mecanisme de apărare. Putem să observăm în mod constant că aceste manifestări sunt întotdeauna fondate pe mecanisme de imitare, de identificare. Ceea ce îi dă observatorului o impresie de supunere orbească la modă. În Evul Mediu, simptomele de conversie erau stigmate de arsură sau înţepături de natură să-i intereseze pe inchizitori. În secolul al XVII-lea s-au putut observa convulsii, iar în secolul al XVIII-lea surveneau ameţeli și leșinuri. În zilele noastre, se pot nota procese adesea alergice sau lezând sfera imunitară. Toate aceste, simptome, foarte volatile, fac din cei pe care îi afectează prăzi ușoare pentru șarlatanii de toate felurile.

Dar ce importanţă are conversia dacă rămânem în tendinţă: cu cât o maladie este mai mediatizată, cu atât ea va face mai multe ravagii. La ora actuală, fibromialgia și oboseala cronică sunt cele mai la modă, și asta cu atât mai mult cu cât asociaţiile de fibromialgici și de obosiţi cronici întreţin o enormă publicitate mediatică pentru a obţine recunoaşterea indiscutabilei lor suferinţe. Această nouă formă de mediatizare a simptomelor funcţionale creează conflicte frecvente între bolnavii revendicativi și un corp medical care se simte deposedat de știinţa sa. Numeroși medici strigă cu agresivitate „Fibromialgia nu există!” când un pacient se prezintă cu acest gen de diagnostic pe post de carte de vizită, ceea ce declanșează de îndată o neînţelegere reciprocă.

Ei se înșală, căci acest tip de afirmaţie este percepută de către pacienţi ca o dezminţire a suferinţei lor – totuși foarte reală – și au dreptate, căci acestea sunt maladii funcţionale fără substrat organic. În aceasta rezidă toată problema comunicării medicale în Occident, în căutarea unei localizări anatomice și care nu „crede” în realitatea unui sindrom nereperat în spaţiu.

Este veșnica poveste a bolnavului care, având dureri de cap, se prezintă la medicul său care îi face o radiografie și sfârșește prin a striga: „Nu aveţi nimic!” Propoziţie halucinantă dacă facem efortul de a reflecta asupra ei. Medicina interpretează imaginea (radiologică) a organului așa cum harta (geografică) redă ţinutul.

— N-aveţi nimic (vizibil) pe radiografie, deci nu aveţi nimic la cap.

— Da, probabil, totuși… Chiar mă doare capul.

Acest gen de disfuncţie la nivelul mediatizării informaţiei de către medic în raport cu pacientul său creează o neînţelegere teribilă, întreţine tulburarea, antrenează reacţii ostile de-o parte și de alta, după cum o demonstrează vivacitatea documentelor difuzate de către asociaţiile de apărare a bolnavilor funcţionali nerecunoscuţi de medicina oficială.

Speranţă și efect placebo sau nocebo

Nivelul intelectual nu este luat în considerare și placebo este eficient atât la un geniu, cât și la cel a cărui inteligenţă este mai modestă. Nici structura psihologică nu intră în calcul, placebo nu acţionează mai mult asupra nevrozaţilor, istericilor, psihoticilor, psihopaţilor ca asupra persoanelor echilibrate. De aceea, în sport, ca și în rândul marelui public, toţi indivizii pot să sufere din cauza unui efect nocebo atunci când au sentimentul că nu mai stăpânesc situaţia și se cufundă în disperare. Îmi amintesc de un tânăr floretist care credea că șosetele sale de un

verde fluorescent îi poartă noroc. Într-o zi, un arbitru exigent i le-a interzis, regulamentul stipulând că doar albul este autorizat în scrimă. În acea zi a fost bătut măr! După cum vedem, nivelul speranţei, consecinţă a anxietăţii și deci a sugestibilităţii, este cel care condiţionează eficacitatea placeboului. Aceasta explică faptul că placebo nu ar avea, ca să spunem așa, niciun efect asupra unui sportiv la antrenamentul solitar, dar în competiţie va avea o eficacitate cu atât mai mare cu cât miza este mai ridicată. De altfel, din acest motiv recordurile sunt cel mai adesea bătute în marile competiţii decât la antrenamentele cotidiene. Minunile de la Lourdes pot fi, de asemenea, explicate prin așteptarea majoră a unei vindecări extraordinare, așteptare întreţinută de media religioasă locală. Se cuvine în primul rând să notăm că minunile nu sunt niciodată cu adevărat miraculoase, pentru că se întâmplă, deși rar, ca același gen de fenomene de vindecare extraordinară a cancerului sau a sclerozei în plăci să fie observat în afara oricărui context religios. Veritabilul miracol ar consta de exemplu în creșterea din nou a unui braţ sau a unui ochi. În plus, pentru a relua exemplul foarte mediatizat al tinerei siciliene vindecată de osteosarcomul său, mi se pare că dacă Dumnezeu ar fi intervenit în persoană, nu ar fi lăsat o cicatrice radiologică… Dar poate că aceasta nu este decât părerea unui necredincios… Nu mi se va îndepărta totuși ideea că acest nivel extraordinar de speranţă este cel care provoacă o inundare a organismului de limfocite, care omoară celulele canceroase, de interferoni și alte antimitotice naturale. Nivelul de așteptare poate modifica anumiţi parametri într-o manieră incredibilă. Știm, de exemplu, și lucrul pare dovedit științific, că durata agoniei poate fi prelungită cu mai multe luni prin așteptarea anumitor evenimente, așa cum o mamă care speră în întoarcerea copilului său plecat îşi întârzie ora morţii și nu decedează

decât după ce l-a strâns în sfârșit în braţe.

Efecte secundare ale nocebo

Pentru a reveni la obiectul nocebo, există oare cazuri în care obiectul placebo, altfel denumit „leac de șarlatan”, nu are un efect neutru sau benefic, ci provoacă efecte secundare? Cea mai bună modalitate de a răspunde la această întrebare este aceea de a examina studiile realizate pe subiecţi sănătoși, căci efectul nocebo cuprinde situaţiile în care un medicament acţionează mai puţin bine decât ar trebui, fie din cauza unei reduceri a eficacităţii, fie din cauza unei inflaţii a efectelor secundare mai mult sau mai puţin inventariate.

Efectul nocebo descrie situaţia în cursul căreia un medicament nu face binele scontat sau face rău, iar acest rău domină binele. Această definiţie ne îndeamnă să ne întrebăm în legătură cu încrâncenarea terapeutică, cu precădere în oncologie. Există situaţii în care suntem îndreptăţiţi să ne întrebăm dacă raportul beneficiu/costuri este pozitiv și dacă suferinţa provocată de tratament nu este superioară avantajelor scontate. Anumite tratamente chimioterapice puse în funcţiune când toată lumea știe că partida este pierdută au niște consecinţe teribile și nu fac decât să fragilizeze și mai mult bolnavul și să-i sporească suferinţa.

În această optică, ne putem gândi că efectul nocebo acţionează după aceleași mecanisme ca placebo, dar în manieră inversă.

Dacă placebo acţionează prin favorizarea fabricării de către organism a unor medicamente naturale, nocebo acţionează provocând eliberarea de substanţe tot naturale, dar devenite toxice din cauza, de exemplu, a nivelurilor excesive ale producerii lor. Se întâmplă ca, în funcţie de cantităţile produse, aceeași moleculă să aibă două funcţii, terapeutică sau nocivă. De exemplu, cortizolul este un

hormon secretat de glandele suprarenale și permite lupta (între altele) împotriva alergiei (efect placebo), punând organismul în alertă) Dar dacă este produs în exces, favorizează ulcerul de stomac sau depresia (efect nocebo).

Efectul nocebo se manifestă, am văzut la animal, la subiectul sănătos, dar se poate recunoaşte mai uşor la bolnavi. Totul depinde, bineînţeles, de maladie, de personalitatea bolnavului, de istoricul său și mai ales de așteptările sale. Examinând efectele secundare induse de o substanţă placebo tip „leac de șarlatan" putem să-l caracterizăm mai bine, chiar dacă acţiunea sa se exercită la fel de bine cu medicamente eficiente.

Efectul nocebo la bolnavi

Potrivit lui C. Solano, administrarea unui comprimat inofensiv provoacă adesea efecte secundare: somnolentă (24, 7%), oboseală (17, 2%), tulburări digestive (16%), dificultăţi de concentrare (13, 2%), dureri de cap (11, 6%), bufeuri (11, 4%), tremurături (11%); lista este departe de a fi exhaustivă.

Primul punct de constatat este că toate aceste simptome pot, de asemenea, să fie provocate de oricare medicament activ cu efecte secundare nespecifice, altfel spus nelegate de acţiunea farmacologică corespunzătoare produsului. Al doilea punct interesant al chestiunii este constatarea că nocebo reproduce într-o manieră foarte precisă diferitele rele pe care medicii le consideră funcţionale și care reprezintă mai mult de jumătate din cauzele consultaţiilor de medicină generală și, de asemenea, o parte importantă a plângerilor auzite de specialiști, fie că sunt reumatologi, cardiologi, gastroenterologi sau de oricare altă specialitate.

Putem deci postula că efectul nocebo este o manieră în același timp eficace și interesantă de a provoca cu titlu experimental plângerile funcţionale ale fiecăruia dintre

noi. O manieră de care dispunem pentru a exprima starea noastră de rău fizic. Deși nu avem nicio dovadă, din cauza lipsei studiilor, putem presupune de exemplu că oamenii care au lesne dureri de cap vor avea mai ușor cefalee când li se va da placebo, deci „leacul de șarlatan”, alţii vor leșina, vor avea dureri de inimă, se vor simţi epuizaţi, ameţiţi, vor adormi.

Putem deci considera că, dacă un singur comprimat administrat fără informare și/sau în contextul unui studiu (conform studiului Pichot citat mai sus) este capabil să provoace multe rele pe care le putem socoti ca derivând din temerea administrării unui medicament necunoscut, repetiţia factorilor de stres mediatici a priori capabili să inducă o anxietate cu mult mai intensă ar trebui să fie mai în măsură să îmbolnăvească mulţimile… mai ales când știm că mecanismul placebo este capabil să provoace simptome subiective ca oboseala, ameţelile, durerile de cap, toate considerate *ca mai du siècle*, dar și să modifice parametri obiectivi ca rata colesterolului, tensiunea arterială, frecvenţa cardiacă, aciditatea gastrică, numărul de globule albe, diametrul pupilar și așa mai departe.

Este interesant de observat că efectele secundare induse de un placebo nu vor fi aceleași indiferent de boala tratată. De exemplu, dacă studiem efectele secundare ale unui placebo de anticolesterol (Roşuvastatine) la persoanele prezentând o insuficienţă cardiacă și ale căror șanse de supravieţuire sunt compromise pe termen mediu, constatăm că sunt rare (1% în grupul Roşuvastatine și 2% în grupul placebo) și privesc în mod esenţial sfera digestivă. Un pic ca și cum oamenii care erau în pericol de moarte nu aveau decât să producă semne funcţionale.

În mod invers, de vreme ce studiile efectuate împotriva placebo și privind tranchilizantele sunt propuse doar unor subiecţi angoasaţi, efectele negative vor fi cel mai adesea la fel de frecvente în grupul martor ca în

grupul tratamentului activ. Or, anxietatea te face anxios (pardon pentru afirmaţia evidentă). Angoasa se va focaliza asupra administrării unei substanţe experimentale și, cum nu este vorba despre o maladie care pune în joc un prognostic vital, toate condiţiile sunt reunite pentru ca aceste persoane să producă inconștient un maximum de efecte secundare care nu sunt altceva decât semne ale angoasei. În acest context particular, efectul nocebo asupra persoanelor care primesc un placebo este traducerea experimentală a unei angoase subiacente; expresia clinică a acestei anxietăţi este deci contaminată de efectele medicamentului studiat.

Într-un studiu realizat la pacienţii având la început o tulburare anxioasă, meferezina (Myolastan), o substanţă destinată combaterii crampelor musculare, a fost comparată cu placebo. Rezultat: starea a 10 până la 20% dintre subiecţi s-a agravat, ceea ce înseamnă că au devenit mai anxioși decât la început, fie că au primit meferezină sau placebo. Trei dintre subiecţii sub placebo au prezentat un efect nedorit și grav: eritem maculopapulos, care a dispărut la încetarea tratamentului, intoleranţă vagală (greţuri, hipotensiune arterială, transpiraţie) și un edem angioneurotic. Angoasa, mereu angoasa!

Dacă tratăm bolnavi de alergie, maladie benignă, deloc angoasantă și care nu atinge subiecţi în special anxioși, efectele secundare induse de placebo sunt mult mai numeroase, dar nu privesc în mod particular angoasa:

— Somnolenţă: 30/146;
— Cefalee: 42/146;
— Greţuri: 8/146;
— Ameţeli: 15/146;
— Nervozitate: 15/146;
— Uscăciune a gurii: 30/146;
— Insomnie: 6/146. Atunci când avem numai alergia ca subiect de neliniște și nu am fost informaţi în manieră

detaliată, avem tot timpul să ne autoanalizăm, să ne punem întrebări și să dezvoltăm efecte mai mult sau mai puţin nocive, pe când atunci când suntem pe punctul de a efectua marele salt... Aici insuficienţa informaţiei într-un context experimental este cea care a lăsat loc unor simptome indezirabile.

Aceste rezultate pun, de asemenea, în lumina un fenomen remarcabil: atunci când comparăm un medicament cu placebo, efectele secundare regăsite în grupul placebo vor mima, le vor imita pe cele din grupul medicament. În acest studiu asupra alergiei, medicamentul studiat cu care era comparat placebo era un vechi antihistaminic, produs foarte cunoscut pentru sedarea, uscăciunea gurii, greţurile, cefaleea, ameţelile pe care le antrenează.

În compensaţie, cum este un sedativ, nu antrenează decât rareori insomnia, nici în grupul său, nici în grupul placebo! Acest fenomen se datorează orientării întrebărilor puse de către investigator, culturii medicale a pacienţilor, care, în marea majoritate, luaseră deja acest tip de medicament și îi cunoșteau efectele secundare potenţiale; nu este mai puţin adevărat că cei din grupul placebo au avut același gen de efecte indezirabile ca cei din grupul așa-zis activ... sugestie, sugestie, când ne ai în puterea ta!

Efectul nocebo în funcţie de informaţia dată

Dacă tratăm un bolnav de insomnie cu Circadin, care este un hormon sintetic (melatonină) capabil să acţioneze toată noaptea, dar având reputaţia de a fi bine tolerat, și dacă-l comparăm cu un placebo, efectele secundare în grupul martor vor fi mult mai rare și, încă o dată, foarte diferite: pacienţii din grupul placebo se vor plânge de:

— Diaree (1/43);

— Infecţie urinară (2/43): acest efect secundar este surprinzător în context, cu atât mai mult cu cât a fost

regăsit cu aceeași frecvenţă în grupul Circadin. Putem presupune că există o epidemie în regiunea unde s-a derulat studiul… sau putem pune totul pe seama hazardului.

— Anxietate (1/43).

Cum acest studiu este recent, pacienţii fuseseră informaţi în mod corespunzător că vor primi fie un produs natural, aşadar foarte bine tolerat, fie placebo. În plus, insomnia cronică nu este o boală gravă, cel mult o tulburare funcţională, și pacienţii nu aveau vreun motiv particular să dezvolte o anxietate, să-și pună prea multe întrebări. Informaţia fusese extrem de detaliată, completă, și nu trebuia să apară vreo angoasă particulară în cadrul acestui studiu. Vedem bine în acest caz că întotdeauna într-o situaţie experimentală, deci un pic neliniștitoare, faptul de a fi fost complet informat, de a fi putut să pui toate întrebările, a putut să minimalizeze efectele secundare. Ne întrebăm aşadar de ce toţi acești oameni fără maladii neliniștitoare și perfect la curent ar fi produs efecte secundare funcţionale… aşadar nu le-au produs!

Logic.

Dacă tratăm pacienţi pentru depresie, efectele secundare constatate sub placebo vor depinde de tipul de antidepresiv care va fi studiat. Comparând placebo cu clomipramină (Anafranil) sau cu agomelatină (Valdoxan), care sunt două antidepresive, unul vechi și unul nou, având mecanisme de acţiune și efecte secundare foarte diferite, vom observa că persoanele care au primit placebo vor dezvolta efecte secundare la fel de diferite. De exemplu, cum clomipramină antrenează constipaţia și uscăciunea gurii, pacienţii care vor primi placebo într-un studiu comparativ în dublu orb faţă de clomipramină vor avea de asemenea aceste simptome; în mod invers, când primesc placebo în cadrul unui studiu în dublu orb faţă de agomelatină, produs „ultimul răcnet” și cu reputaţia de a fi

foarte bine tolerat, subiecţii deprimaţi, fie că sunt sub efectul placebo sau al agomelatinei, nu vor produce decât foarte puţine efecte secundare, căci vor fi aflat de la medicul lor, și eventual de pe Internet, că acest medicament este foarte bine tolerat.

Vedem deci că efectul nocebo indus de placebo depinde de ideea preconceptă a medicului, de chestionarele care orientează (și declanșează?) efectele secundare și de nivelul de informare al bolnavului.

În aceeași ordine de idei, observăm frecvent căi anumite persoane, nefăcând altceva decât să citească prospectul explicativ care se găsește în cutia cu medicamente, vor începe să dezvolte cu vioiciune cvasi-totalitatea semnelor enumerate. Este efectul nocebo al informării. Noi am văzut, specia umană este socială și ne petrecem timpul imitându-ne unii pe alţii, cu scopul învăţării, chiar dacă supunerea faţă de ceea ce este inconștient trăit ca un consemn scris depășește uneori scopul său. Este unul dintre motivele care îi fac pe medici atât de reticenţi în a-și informa complet pacienţii asupra raportului beneficii/riscuri, atât de mult se tem să furnizeze ei înșiși semne nocebo prin discursul lor.

Într-un alt registru, în timpul ciclului de studii universitare, studenţii la medicină, infirmierii, viitorii psihologi (cei mai expuși, căci sunt încadraţi în unităţi fără a avea baze medicale) trebuie să efectueze stagii într-un anumit număr de unităţi spitalicești.

În mod curent se poate observa că foarte adesea se plâng de dureri de burtă în gastroenterologie, de cefalee în neurologie și au erupţii în dermatologie. Și de fiecare dată se arată convinși că au o boală cel mai adesea rară și gravă, tumori, boli de sistem, scleroză în plăci… Abia în obstetrică simt că renasc!

Ilustrare clinică

O doamnă în vârstă este deprimată de câţiva ani fără un motiv evident. A avut mai multe tentative de suicid. De fiecare dată când i-a fost prescris un antidepresiv, a trebuit repede întrerupt din cauza importanţe efectelor secundare: ameţeli, greţuri, cefalee, senzaţie de slăbiciune, scurte pierderi de cunoștinţă, scădere impresionantă a tensiunii arteriale. Lucrul uimitor este că s-au produs aceleași simptome indiferent de clasa produsului antidepresiv prescris, ceea ce este imposibil dintr-un punct de vedere strict farmacologic. Întrebând-o, aflăm că sora sa a murit din cauza unei supradoze de antidepresive, și nu s-a știut niciodată dacă a fost sau nu o sinucidere. Discursul medicului a fost atunci următorul: „Doamnă, aveţi neapărat nevoie de un antidepresiv, este vital pentru dumneavoastră. Până în prezent, nu aţi suportat niciunul din cauza unui ansamblu de motive psihologice cunoscute ca efect nocebo. Așadar, vă voi prescrie o perfuzie cu unul dintre aceste produse. În primele perfuzii va fi placebo și apoi veţi primi medicamentul verum. Aveţi cuvântul meu de onoare că vom proceda astfel și singurul lucru care vă va fi ascuns va fi momentul în care vom trece de la placebo la verum”.

Doamna a acceptat și s-a procedat exact cum fusese anunţat… Și produsul a fost perfect tolerat, ceea ce înseamnă că după câteva zile ea nu a cunoscut decât efectele secundare proprii substanţei și nu simptomele dramatice resimţite înainte. Și depresia a dispărut. Natura informaţiei primite și teama mai mult sau mai puţin conștientă de a-și pierde demnitatea dezvoltând efecte indezirabile sub placebo fuseseră suficiente pentru a suprima un efect nocebo invalidant.

Sugestia medicului

Într-o zi, un medic de familie din Southampton, K.B. Thomas, se hotărăște să selecţioneze din clientela sa două

sute de pacienţi care se plângeau de vagi dureri abdominale, dureri de cap, dureri lombare, dureri de gât, tuse sau oboseală și în cazul cărora îi fusese imposibil să pună un diagnostic precis.

I-a separat pe acești pacienţi în două grupe, dintre care prima a fost obiectul unei consultaţii așa-zis „pozitivă”: le-a pus un diagnostic și i-a asigurat hotărât garantându-le că se vor restabili foarte repede. Pacienţilor din grupa a doua le-a spus: „Nu sunt sigur de ce anume suferiţi; dacă nu vă veţi simţi mai bine după câteva zile, să vă întoarceţi la mine”. După două săptămâni, 64% dintre pacienţii din prima grupă răsplătiţi cu consultaţia „pozitivă” se simţeau mai bine, faţă de 39% dintre cei din cealaltă grupă. Efect placebo al predicţiei pozitive în prima grupă, nocebo al predicţiei negative în a doua. Medicul, puţin sigur de el, ezitant, într-un cuvânt anxios, va induce efecte secundare și nu va favoriza vindecarea, ci dimpotrivă.

Dacă tratăm pacienţi care au o maladie rapid mortală și inexorabilă ca scleroza laterală amiotrofică (boala Charcot) administrându-le un medicament (riluzol) care le aduce speranţa a trei luni suplimentare de viaţă relativ confortabilă, observăm efecte secundare diferite.

Pornind de la meta-analiza (un soi de compilaţie statistică) studiilor publicate și comparabile, a fost posibilă calcularea procentului de pacienţi care au raportat un efect indezirabil. Au fost comparate la 395 de pacienţi care primiseră riluzol (100 mg/zi) și 406 care primiseră placebo:

	Riluzol	Placebo
Astenie	17,5	11,3
Greaţă	14,2	9,1
Cefalee	6,8	5,7
Durere abdominală	5,1	3,7
Durere	4,8	2,0
Vărsături	3,8	1,5
Ameţeli	3,3	2,2
Tahicardie	3,0	1,5
Somnolenţă	2,0	1,0

Foarte slaba incidenţă a efectelor secundare observate atât la cei care au luat un medicament activ, cât și la cei care au luat placebo demonstrează că atunci când o persoană se știe condamnată la o durată mai mică sau mai mare de viaţă (în medie 18 luni de viaţă începând din momentul diagnosticului), ea nu-și pierde timpul să se văicărească și să se plângă de tulburări funcţionale. Știm, în plus, că oboseala și greţurile (maladia indusă de căi greșite) au drept cauză boala, și nu experimentul.

Cazuri și mai surprinzătoare de semne indezirabile cauzate de un efect pur nocebo au fost semnalate în diferite publicaţii: pierderi de cunoștinţă, greţuri, dermatoză, urticarie, tulburări auditive sau vizuale, diaree, vărsături, halucinaţii, crampe… Un pacient, imediat după ce a luat un placebo, orbește, are ameţeli, greţuri și îşi simte gura amorţită, ceea ce evocă în mod irezistibil, cel puţin pentru acest ultim simptom, semnele observate în spasmofilie, variantă tipic hexagonală a panicii. Una dintre pacientele mele a înghiţit pentru a se sinucide o cutie întreagă de comprimate placebo pe care o altă echipă de medici i le prescrisese fără precauţie. A făcut o comă profundă și s-a trezit la reanimare, unde fusese intubată și ventilată. La trezirea ei, adevărul a fost dificil de spus, de mărturisit ar trebui să spun, atât pentru ea, cât și pentru

medici. Cât despre cei de la reanimare, au avut dificultăţi în a-și reveni după umilirea lor! Să intubezi fără motiv este într-adevăr vexant. Este evident dificil, după toate aceste exemple, să nu evoci anumite forme de manifestări isterice…

Au fost descrise anumite cazuri de toxicomanie la placebo, în caz de întrerupere, cu simptome de sevraj comparabile cu cele ale morfinei, deși de intensitate net mai mică. De altfel, Beecher, încă din anii 1960, comparând morfina cu un placebo constata că acesta din urmă putea nu numai să atenueze durerea postoperatorie, dar și să provoace efecte secundare frecvent întâlnite la substanţele morfinice: gură uscată, dureri de cap, bufeuri, tulburări digestive, somnolenţă, oboseală… Aceste tablouri de sevraj ale placeboului au fost descrise în cazul utilizării antalgice a acestuia. Dacă ne amintim că acţiunea anti-durere a placeboului are ca mediatori endorfinele și enkefalinele, nu este surprinzător că întreruperea acestui tip de consum antrenează semne de sevraj înrudite cu cele ale morfinei exact în aceeași manieră a unui maratonist constrâns brutal să înceteze antrenamentul. În cazul în care condiţionăm într-un prim timp un pacient suferind la un tratament cu un morfinic, iar apoi îi dăm placebo de morfină, efectul placebo este anulat de o substanţă care blochează morfinicele (naloxon), ceea ce este logic, deoarece am văzut că placebo acţionează favorizând fabricarea de morfină (endorfine) naturală de către organism, dar când condiţionăm același pacient suferind la un tratament antalgic nonopioid, de genul paracetamol (Doliprane, Eferalgan), aceeași naloxonă nu va bloca efectul placeboului de Doliprane. Aceasta dovedește încă o dată că placebo de antalgic nu acţionează singur de-a lungul unui efect agonist endorfinic (i.e. ca un morfinic). Deși acest lucru nu a fost cercetat, este foarte probabil ca placebo de paracetamol să nu aibă aceleași efecte

secundare ca cel de morfină și ca întreruperea lor brutală să nu producă aceleași efecte de lipsă. În alţi termeni, tipul de efect nocebo depinde de maladie, de produsul de comparat și de explicaţiile date. După cum vedem, placebo și antiteza sa nocebo sunt capabile să provoace fenomene de o putere încă nebănuită.

CAPITOLUL VIII

CUI ÎI ADUCE CÂȘTIG CRIMA?

Ce se întâmplă cu această societate care pretindem că este modernă? Suntem cu toţii în definitiv pe cale să înnebunim? Un experimentator sadic a decis oare în mod deliberat să ne îmbolnăvească pe toţi supunându-ne fără încetare la șocuri mediatice incontrolabile? A devenit planeta noastră o uriașă cușcă electrică? Și, în acest caz, de ce ne amuzăm să împărţim pumni în serie?

Ce este deci acest demon care are o plăcere maliţioasă să ne îmbolnăvească de frică?

Să fie oare industria farmaceutică și corpul medical cele care ar avea o plăcere lucrativă în a angoasa umanitatea, numai ca să îşi fabrice clienţi? Oare psihiatrii sunt aceia care se poartă bine doar când lumii îi merge rău?

Banii au fost întotdeauna și au rămas marele motor al umanităţii.

Suntem cu toţii constrânși, într-una din zile, să ne întindem pe masa de consultaţii: femeile gravide și embrionii lor, micuţii noștri incapabili să stea cuminţi în mijlocul curbelor de creștere, elevii gălăgioși hiperactivi, adolescenţii cu coșuri care se simt rău în pielea lor, sunt complexaţi, suspecţi de schizoidie, femeile înainte de menstruaţie, în timpul menstruaţiei, în timpul menopauzei,

bătrânii… Începând de la 60 de ani, colonoscopie, PSA (antigen specific prostatic) și toate celelalte, osteoporoză, polipi intestinali de depistat sistematic, fără a uita oboselile cronice, reumaticii, cei care cad din când în când la pat, cei cu chelie, cei scunzi, cei înalţi, cei grași, cei slabi, cei care sforăie, insomniacii, cefalalgicii, cei care au diaree ocazională… Și așa mai departe. Ajutor! Nu se mai poate să mergi la medic pentru un vaccin sau un certificat fără să tremuri la gândul că pune în aplicare RMN-ul său și descoperă „din întâmplare” o porcărie mortală!

Cum spunea regretatul Pierre Desproges, „Crăciunul la radiografie, Sfintele Paște la cimitir”.

De puţin timp există un certificat de aptitudini la scoală maternală (nu glumesc). Acest document ștampilat de către un reprezentant al facultăţii a devenit indispensabil pentru a accede la curtea micuţilor. Este bineînţeles însoţit de un *numerus clausus*.

Mâine va trebui probabil o diplomă pentru a avea dreptul de a concepe copii. Un permis de reproducere. Nu ar fi oare logic, de vreme ce e nevoie de un permis de adopţie? În fond, diferenţa este cum nu se poate mai mică în planul principiilor. Pe când un master european obligatoriu potrivit căruia embrionii vor trebui obţinuţi de la conceperea lor pentru a avea dreptul să naști? Și chiar după adoptarea acestui principiu, vom reflecta asupra unui permis de a copula cu radare instalate în alcovuri… nu mai mult de trei ori pe săptămână, orice depășire va fi sancţionată printr-o retragere a… Cea mai bună dintre lumi…

În sfârșit un demers calitativ va fi demarat cu acreditarea cuplurilor. Și atenţie, să nu existe rezerve sau recomandări din partea experţilor vizitatori.

Idei deranjante ale unui psihiatru deranjat (atenţie, pleonasm)? Decizia Perruche ne amintește la ţanc că orice copil nu tocmai „normal” (sau normat?) poate să-și

acţioneze părinţii în justiţie și chiar statul, pentru a le reproșa că nu l-au ajutat să treacă corect testele pentru dreptul la existenţa handicapată. Pentru a fi cu totul onești, handicapul lui Nicolas Perruche era foarte mare și, după anumite interpretări, această hotărâre judecătorească a deschis dreptul pentru copilul născut handicapat să se întoarcă împotriva ginecologului mamei care, în speţă, nu a știut să detecteze respectivul handicap. Problema este că singura alternativă ar fi fost întreruperea voluntară a sarcinii. De aceea, anumiţi autori au vorbit despre acţiuni de reparare a „prejudiciului de viaţă”.

Totuși, trebuie să recunoaștem că ceea ce Curtea de Casaţie a căutat să repare este prejudiciul de „viaţă handicapată”, ceea ce nu este deloc același lucru. Nu mai rămâne mult ca facultatea de medicină să aibă pe ascuns controlul vieţilor noastre.

Pentru ca cititorul să se liniștească, nu sunt un anarhist periculos, nu atac politica de prevenţie și sunt primul care laudă medicina pentru formidabilele sale succese cum ar fi eradicarea planetară a variolei și cvasi-dispariţia poliomielitei, a tetanosului și a tuberculozei în ţările dezvoltate. Lucrul de care mă tem și pe care îl denunţ în această lucrare este absenţa precauţiilor luate în manipularea informaţiei, fie că vine de la stat, de la presă, de la justiţie sau de la medicină, ca și insuficienţa pregătirii cetăţenilor pentru a primi informaţia.

Nu este niciodată prudent să împingi oamenii la disperare și exemplele abundă în istoria consecinţelor acestei stări de fapt.

Medicii, pentru a nu-i cita decât pe ei, sunt astăzi frământaţi, obsedaţi de teama de proces, și se gândesc să-și ia măsuri de precauţie împotriva oricărui risc juridic terorizându-și pacienţii cu o supraabundenţă de formulare de scutire de răspundere, de documente cu consimţiri clare. Sunt înlocuiţi în sarcina lor de groază de Internet,

iar revistele mai mult sau mai puţin specializate lovesc fără discernământ cu pagini de complicaţii și efecte secundare capabile să facă să tremure pe cei mai căliţi dintre cetăţeni.

Îmi amintesc de un profesor universitar, un filosof atins de o banală cataractă bilaterală. Chirurgul său oftalmolog îl terorizase atât de mult cu avertizările sale că nu s-a putut hotărî asupra operaţiei decât după cinci ani buni! Ajunsese să utilizeze un baston alb de orb și să fie ghidat până la birou de studenţi compătimitori. Fără a mai vorbi de o stare de angoasă de tip panică și de o insomnie rebelă. Și toate acestea pentru un gest anodin realizat până la urmă în câteva minute sub anestezie locală! În concluzie, capacitatea de a digera o informaţie prost formulată și prost prezentată nu este o chestiune de randament intelectual.

Mediacraţia și medicocraţia înlocuite de mediocraţia ambiantă sunt pe cale să substituie democraţia. În anul 1923, Jules Romain a dat dovadă de o incredibilă clarviziune, ba chiar de un veritabil dar al profeţiei alegând ca subtitlu al studiului său Knock „Triumful medicinei”. Un lucru este sigur: suntem cu toţii deja Knock-in, în așteptarea Knock-out-ului final.

Vinovate să fie oare grupurile de presă care vor să mai vândă un exemplar în plus cu catastrofismul lor? Este oare pur și simplu nevoia de a vinde copii sau de a face rating cea care îi împinge pe jurnaliști să supraliciteze oroarea și pesimismul? Banii, mereu banii… Gloria, de asemenea, de a acoperi un eveniment foarte sângeros, o perversiune, un scandal foarte spumos. Între publicarea unui SMS privat prezidenţial de către un cotidian în mod obișnuit respectabil și acoperirea subiectului de către un tabloid englez, limita devine foarte fragilă. Libertatea presei autorizează oare nerespectarea a nimic?

Sunt oare oamenii politici dornici să apară ca

providenţiali și, în acest scop, fabrică răul, în maniera tuturor extremiștilor care nu înfloresc decât în disperare? Explicaţia pare un pic scurtă, căci dacă acest tip de raţionament a avut curs și rămâne încă de actualitate pentru statele totalitare, nu vedem bine prin ce mecanisme guvernele democratice ar putea să scoată profit de pe urma marasmului organizat.

Să fi devenit atunci cu toţii niște cetăţeni sado-masochiști cărora le surâde ideea de a se hrăni cu nefericirea altora?

Este adevărat că fiinţa umană a adorat întotdeauna acest gen de spectacol, după modelul faimoaselor tricotere ale eșafodului revoluţionar sau al cetăţenilor romani avizi să vadă curgând sângele gladiatorilor sau al creștinilor. Cum s-ar explica altfel succesul niciodată dezminţit al romanelor poliţiste, al tabloidelor senzaţionale și al altor romane negre? Fascinaţie a sângelui. Omenirea a devenit în mod fundamental și radical suicidară pentru a se regulariza în termeni de suprapopulare? Acest lucru ne readuce la nivelul lemingilor, acești hamsteri care se înmulţesc repede în manieră ciclică și a căror specie nu are altă soluţie de supravieţuire decât să plece în masă, drept înainte, până la ocean sau până la râu, unde cei mai mulţi se înecă, totul spre marea fericire a prădătorilor.

Problema este că, din perspectiva care a justificat această lucrare, cel care anunţă ploaia face să vină ploaia. Este bine să spunem că criza financiară nu este decât la început, că ea se va prelungi. Prin denunţarea climatului periferiilor le facem mai interesante și suscităm vocaţii antisociale în rândul adolescenţilor nerecunoscători. Și le transformăm în „cartiere sensibile”. Explicând iarăși și iarăși că viitorii șomeri care jefuiesc uzinele nu sunt decât niște nefericiţi disperaţi le dăm idei altora. Prin suprainformarea în privinţa terorismului facilităm recrutarea de adepţi care să pună bombe. Nu am termina

de enumerat reportajele al căror scop nemărturisit este acela de a face durabil ceea ce se presupune că trebuie să acopere sau să denunţe.

Iată că în plus devin paranoic. Din fericire sau din nefericire, cine știe, nu cred că sunt singurul. Încă un efect nocebo al mediului nostru mediatic…

Ne îmbolnăvesc

Mijloacele de a îmbolnăvi umanitatea nu lipsesc, iar vectorii nici atât, cu atât mai mult cu cât ei cresc în paralel cu progresul tehnologiei. Cancanul a devenit polemică internaţională, difuzia din gură în gură a masei și zvonul s-au transformat în *buzz* mulţumită lui Toile. Mai mult, când un bașbuzuc strănută, toată planeta ia guturaiul.

Care pot fi atunci *în fine* motivaţiile celor care lansează, transmit și întreţin toate aceste baliverne?

Să fie doar de plăcere, „pentru a face pe interesanţii”, din prostie sau pur și simplu pentru că astfel funcţionează specia umană?

Mai întâi comunică pe cât de repede posibil celorlalţi știrile alarmante, de parcă am fi păstrat nevoia de a pune în alertă grupul pentru a-și crește șansele de supravieţuire. În fond, putem considera că nu există o diferenţă reală între omul lui cro-magnon care strigă „Foc!” sau „Tigrul cu dinţi de sabie!” și flash-ul de punere în gardă împotriva cancerului mamar sau colorectal difuzat de televiziune.

În al doilea rând, se identifică cu celălalt pentru a învăţa. Aici, fiecare imită simptomele despre care a auzit vorbindu-se, o manieră de a-și lua măsuri de precauţie. Nu există nicio diferenţă reală între copilul care se străduiește să scrie sau să numere cum l-a învăţat profesorul la școală și adultul care începe să tușească atunci când află că din biroul în care a lucrat doi ani nu fusese îndepărtat azbestul timp de două săptămâni (experienţă trăită de unul dintre

pacienţii mei). Este frapant în această privinţă să constaţi că „ipohondria”, de tipul „bolnav imaginar” sindrom până nu demult ridicol, ba chiar rizibil, a devenit practic un titlu de glorie. Nu trebuie decât să-i vezi și mai ales să-i auzi pe Michel Drucker și Laurent Baffie lăudându-se care mai de care! Este de ajuns, de asemenea, să citești Ghidul Ipohondrului, de Michel Cymes, pentru a te convinge mai bine.

Și dacă media care ne îmbolnăvește hărţuindu-ne fără încetare nu e acolo în definitiv decât pentru a-și face treaba? Nu repetiţia neîncetată a unor stimuli neîntrerupţi care este toxică? Ar fi nevoie de un antropolog pentru a verifica dacă, în societăţile mai puţin expuse difuziunilor în masă (cu condiţia să rămână acolo), simptomele de conversie ipohondră sunt mai puţin răspândite. Totuși, acest tip de anchetă ar fi mai cu seamă dificil, pe atât de pregnant este rolul culturii și al diferitelor sale mijloace de comunicare în masă.

Să luăm exemplul unei societăţi radical diferite: China. Acolo, medicina clasică, invers faţă de abordarea occidentală, întârzie mai mult în a descrie condiţiile de sănătate bună decât maladiile. Este normal pentru fiecare să se prezinte la medicul său și să-i declare: „Domnule doctor, de o lună de zile sunt în mare formă, nu m-am simţit niciodată atât de bine… ajutaţi-mă!”

Medicul, fără să ridice din sprâncene, îl va examina cu grijă pe individ, îi va lua pulsul, îl va palpa, îi va pune întrebări cu scopul de a determina cauzele acestei forme neobișnuite și excepţionale. Va ajunge în cele din urmă la un diagnostic precis de sănătate bună, ceea ce este perfect logic dacă stăm să ne gândim. La noi, ești fie bolnav, fie sănătos. Sau putem noi să vorbim despre aceeași noţiune de sănătate bună în cazul unui individ care locuiește la periferie, obez de treizeci de ani, al unei ţărănci sărace din provincia Berry, în vârstă de 80 de ani, al unui șomer

imigrant de 20 de ani, al unui școlar de 12 ani, al unei persoane fără documente de identitate de 40 de ani sau al unui cadru asigurat în pragul pensiei?

În Occident, OMS a definit sănătatea ca o stare completă de bine din punct de vedere biopsihosocial. În funcţie de context, constituţia mea, evenimentele existenţei mele, istoricul meu patologic, modul meu de viaţă, structura familiei mele, mediul meu, opiniile mele… Din acest motiv sunt inventariate în Imperiul de Mijloc sute de diagnostice diferite de sănătate bună.

Odată pus diagnosticul de stare bună de sănătate, practicianul chinez va stabili o reţetă detaliată plină de sfaturi igienico-dietetice, de masaje și de medicamente adesea pe bază de plante, toate fiind destinate să menţină pe cât posibil această stare de sănătate perfectă. Contrapartida acestei abordări preventive ca la carte este că sănătatea bună este o stare atât de complexă, atât de delicată, încât chinezii îşi petrec timpul să examineze, să-și pună întrebări în legătură cu orice simptom pe care cred că-l descoperă la ei. Pentru a vorbi vulgar, putem spune că sunt întotdeauna un pic „aiurea”, realizând o stare permanentă de ipohondrie destul de surprinzătoare și, este bine de spus, destul de agasantă în ochii occidentalilor.

În acest sens, apare clar că dacă tradiţia medicală chineză este capabilă să propună o veritabilă politică de prevenţie individuală (aceea în legătură cu care medicina occidentală este perfect incapabilă pentru că ea nu are decât o definiţie colectivă a sănătăţii și practică în mod unic prevenţii în masă precum vaccinarea), ea se arată deopotrivă capabilă să devină inductor de nocebo.

Atunci, în sfârșit, cine are de profitat de pe urma crimei inducerii nocebo?

Știm, din nefericire, că numeroase comportamente ale speciilor, necesare supravieţuirii lor, pot să-și

depășească scopul: curăţarea este utilă pentru a nu contracta infecţii, dar TOC *(tulburarea obsesiv-compulsivă caracterizată prin spălarea repetitivă a mâinilor)* de spălare este o maladie invalidantă; teama de lupi a fost indispensabilă supravieţuirii clanului, dar fobia faţă de câini care te împiedică să ieși pe stradă este un adevărat handicap. Lacrimile sunt un mijloc de comunicare menit să-i informeze pe apropiaţi în legătură cu o supărare, dar depresia cronică este o adevărată maladie. Nevoia de informare, am văzut, poate deveni obsesivă și poate să provoace anxietate.

Chestiunea devine spinoasă, căci dincolo de profitul câştigat de media aflată perpetuu în căutarea audienţei nu vedem deloc ce anume împinge publicul să rămână lipit de radiouri, de televizoarele care transmit neîncetat știri rele… Explicaţia prin masochism deja evocată nu pare suficientă, căci este un pic prea evidentă și nu este foarte justificată. Să fie această condiţionare atavică a unei specii despuiate, deci goală, fără colţi, fără gheare, puţin rapidă, puţin puternică, condamnată să rămână în alertă, în permanenţă cu urechea la tocsinul care ne forţează fără știrea noastră să ne intoxice, să ne îmbete cu stimuli stresanţi? Ne comportăm un pic precum suricatele, aceste mici mamifere africane, în alertă perpetuă. Numai că ei îşi postează pândari și au încredere în ei. Pândarii noștri sunt jurnaliștii, dar dată fiind multiplicarea mijloacelor de comunicare în masă, ne petrecem timpul butonând telecomanda și verificând prin comparare jurnalul unui post cu știrile de pe un altul.

În fond, probabil că această permanentă supradoză de știri descurajante este la originea succesului niciodată dezminţit al publicaţiilor anunţate ca „reviste de actualitate veselă”. În această optică, *Point de vue*, *Images du monde*, *Gala*, *Voici* și alte *Closer* nu ar fi altceva decât niște antidoturi, remedii utile împotriva disperării. Strasul

este antistres! Coroanele și particulele nobiliare sunt antidepresive puternice. Este frapant să vezi că cea mai mare parte a „intelectualilor” cred că decad citindu-le și nu pot să se abţină să o facă atunci când sunt în situaţii în afara contextului, cum ar fi în sala de așteptare la coafor sau la medic, în preajma chioșcului de ziare din holul gării sau al aeroportului. Cu condiţia să se creadă singuri.

Marele electrician al universului

De ce, încă o dată, zeul Media îşi petrece timpul îmbolnăvindu-ne, angoasându-ne fără niciun motiv? Instalându-ne într-un imens labirint fără ieșire… Și fără să ne ceară părerea pe deasupra… La ce îi servește lui să culpabilizeze mulţimile cu încălzirea planetei, cu ecologia sa responsabilă, cu economia responsabilizantă așa-zis durabilă? Ne aduce la disperare, pentru că, în faţa evidenţei, soluţiile propuse nu izbutesc niciodată având în vedere că se împotrivesc toate primei porunci a modelului social dominant: tu nu vei intra în recesiune!

De fapt, nu mai pot să cumpăr un aparat și să-i răsucesc întrerupătorul fără să mă simt rău, pe atât îmi este rușine de dioda sa energivoră. Nu ni s-a explicat că acest faimos mic punct roșu îi făcea să moară de foame pe urșii albi, lipsiţi de banchiza lor care se topește ca ceara moale? Și apoi iată că televizorul meu face să crească apa oceanelor! Cât despre deșteptătorul meu electric, nu ar fi el responsabil de dispariţia strănepoţilor mei? În plus, tocmai am aflat că există diode ascunse, invizibile, și că ceainicul meu electric ar putea în mod disimulat să ascundă una!

Nu există oare alte moduri de a salva planeta decât prin culpabilizarea locuitorilor ei? De ce nu mai pot să mă uit niciodată la un documentar despre viaţa antilopelor sau a echinodermelor fără să îndur un cuplet moralizator despre aceste specii în pericol din cauza despăduririi, a

poluării, din cauza locuitorilor cărora în orice caz nu putem să le reproșăm nimic, căci sunt prea săraci, prea neinformaţi, insuficient de școlarizaţi pentru a găsi cu cale să se hrănească altfel decât prin distrugerea mediului lor? Privesc din ce în ce mai puţin viaţa antilopelor. Sau a echinodermelor.

Bineînţeles, partizanii alarmismului permanent vor spune că doar trăgând neîncetat semnalul de alarmă avem mai multe șanse de a salva planeta. Nimic nu este mai puţin siguri! Nu strigând neîncetat „lupul” prevenim cel mai eficace dintre atacurile sale.

Este preferabil să punem la adăpost oile în stâne solide și să le lăsăm în paza unor câini buni ciobănești de genul Patou sau al câinilor din Pirinei.

În plus, nu am sentimentul că dacă debranșez aparatul cu punctul roșu sau astup crăpăturile ferestrei mele voi schimba cine știe ce din destinul planetei, căci am cvasi-certitudinea că vecinul meu nu va face la fel. (Știu, nu este bine să spun asta.)

Și, de asemenea, pentru că voi fi asaltat de informaţii și mai catastrofale în minutul care va urma acţiunii mele ecocetățenești.

Ce vreţi, nu toată lumea are un suflet militant. De fiecare dată când furnizăm o informaţie alarmantă unui cetăţean fără a-i oferi în același timp un mijloc de a para ameninţarea, de a tempera flagelul, îi creștem din punct de vedere statistic șansele de îmbolnăvire.

Informaţii descurajante

Ezit să-mi pup fetele, de teamă să nu trec drept un pervers pedofil, și nu îndrăznesc să schimb scutecele copiilor mei decât în prezenţa unui ofiţer de justiţie. Dacă mă întâlnesc cu o vrabie mă întreb degrabă dacă nu-mi va strecura pe ascuns un virus de gripă aviară. Ce pot să fac… să port în permanenţă o mască?

Cât despre vacile suspectate a fi mai mult sau mai puţin psihotice, las în grija cititorului să-și imagineze ce-i pot provoca psihiatrului care sunt.

Nu pot să mai mănânc o pară fără să mi se spună că are coaja plină de factori cancerigeni… Și, din nefericire, ca majoritatea oamenilor, nu-mi place să curăţ fructele de coajă. În plus, când eram mic, mi s-a spus întotdeauna că în coajă se găsesc cele mai multe vitamine… Dilemă! O să devin oare un ortorexic care o să piardă plăcerea mâncării bune și grase, aceea care nu este dietetic corectă, dar care aduce atâta fericire papilelor mele gustative? Sunt condamnat să mănânc numai chestii bogate în omega-3, sărace în grăsimi, îndulcitori și proteine? Fără gust. Mi-e imposibil chiar să dorm liniștit din cauza apneei de somn, care riscă să mă ducă în paradisul celor care sforăie.

Mortal!

Din punct de vedere profesional, este și mai rău pentru medicul prescriptor care sunt. Nici nu mă gândesc să prescriu nici cel mai mic medicament pe reţetele mele fără să am un ofiţer judecătoresc instalat definitiv lângă mine și care asistă la fiecare consultaţie ca să poată depune mărturie că mi-am luat toate măsurile de precauţie juridice adecvate, am furnizat o informaţie completă, am trasat în fișa medicală discuţia necesară beneficii/riscuri, am enumerat toate efectele secundare existente… cu scopul de a le induce bine nefericiţilor mei pacienţi.

Este simplu, mă tem de toate și nu mă tem de nimic. Nu începe vorbă să aprind radioul, să cumpăr un ziar, să beau apă (poluată) sau vin (sulfatat, îndulcit, contrafăcut).

Carnea pe care o mănânc a prins un gust amar, atât de tare mă tem de cancer, de infarct și de boala Creutzfeld-Jakob, ai căror factori sunt conţinuţi de proteinele din carne. Când vine vorba de pește, fie depopulez oceanele cu năvoadele râcâitoare pe fundul mărilor, fie le poluez cu fermele piscicole… Culmea ironiei

anti-ecologice, tocmai am aflat că peștii de crescătorie sunt hrăniţi cu praf de… pești sălbatici, și că e nevoie de patru kilograme de din urmă pentru a fabrica un kilogram din primii.

Și lucrurile nu stau mai bine cu legumele, mai ales dacă nu sunt de sezon și au consumat prea mult petrol. Salatele mele sunt iradiate, căpșunii din Spania cresc în nisip poluat… Și în orice caz nu au niciun gust. Din fericire, nu am mâncat niciodată cireșe iarna, așa că nu trebuie să mai spun „pardon”. Când spăl mărul pe care mă pregătesc să-l ronţăi, mi-e rușine să irosesc această apă potabilă care lipsește atâta în Sahel și care în curând va lipsi de pe planetă. Ceea ce nu împiedică verile să fie din ce în ce mai alterate și iernile din ce în ce mai ploioase sau cu ninsoare. Nu mai numărăm inundaţiile în această lume joasă condamnată la secetă.

Și totuși, de când eram foarte tânăr, am fost întotdeauna un ecologist practicant și convins în același timp. Grădina mea nu a cunoscut niciodată pesticidele, nici îngrășămintele chimice, și mult timp asta a fost suficient pentru a mă liniști. Și da, la mine păduchii-de-frunze sălbatici sunt devoraţi de buburuze indigene! Ce anume îmi provoacă, la fel ca majorităţii concetăţenilor mei, o conștiință rea permanentă și o neliniște tenace care îmi sâcâie neuronii?

Paranoia, vă spun eu!

În ce moment s-a răsturnat totul?

Omul modern se simte atât de abandonat de zei că devine avid de atenţie, în lipsa afecţiunii. Era atât de simplu înainte, când cel mai mic tufiș, cel mai mic șemineu adăpostea un geniu, un demon, un avatar al unei divinităţi. Când un zeu binecuvântător sau răzbunător umplea de sens cel mai mic eveniment. Potopul a fost provocat de nemernicia oamenilor, exact ca distrugerea Sodomei și a Gomorei. Indiscutabil, căci e greu de dovedit. Știinţa

încearcă bine să preia ștafeta, dar are vina sau onestitatea – chestiune de punct de vedere – de a se îndoi de toate, chiar de ea însăși. Atunci oamenii își inventează noi stăpâni, guru sectanţi, ei așteaptă și speră, avizi de cel mai mic semn de atenţie venit din înalt. Marea diferenţă între cele două este că religia promitea paradisul după moarte, promisiune niciodată verificată, pe când ştiinţa îl promite înainte, ceea ce este din nefericire mereu dezminţit. Disperare încă o dată.

Altă dată, moartea era în totalitate un lucru cât se poate de natural și fiecare se pregătea de ea cum putea, în funcţie de convingerile sale. Astăzi, moartea a devenit obscenă, un soi de maladie rușinoasă. Nu mai mori la tine acasă, ci la spital, în aziluri ce oferă „îngrijiri paliative”. Nu se mai moare de moarte bună, ci întotdeauna din cauza unei boli, a unui traumatism, din vina medicului sau a anturajului tău.

Există neapărat un responsabil! Este atât de liniștitor să-ţi spui că, dacă ajungi să te înconjori de oameni perfect competenţi, vei putea scăpa multă vreme de Marea Secerătoare. Apogeul acestei fantasme a fost atins în cursul verii din 2003, aceea a faimoasei canicule cu care s-a delectat atâta presa și care a permis înţelegerea faptului că toţi acei bătrâni nefericiţi, morţi de căldură la 90 – 95 de ani, nu ar fi avut soarta asta dacă ar fi fost puţin mai răcoare, dacă azilurile ar fi avut aer condiţionat și, mai ales, dacă ministrul nu s-ar fi bronzat la soare.

Abordarea exitusului a devenit o sursă de angoasă și mai greu de suportat decât altă dată, pentru că, potrivit ideologiei dominante pseudo-ştiinţifice, moartea trebuie combătută ca orice maladie evitabilă! Nu mai vedem acele morţi fericite când patriarhii cărunţi îi reunesc pe ai lor pentru a le da ultimele sfaturi în maniera „bogatului plugar care își simte sfârșitul aproape” sau a „ultimului ospăţ” al lui Jacques Brel. Teroarea care îi cuprinde pe

anumiţi bătrâni sau pe unii bolnavi de cancer în fază terminală este dureros de văzut și constituie poate cel mai rău nocebo ale unei societăţi materialiste puse în slujba zeului Știinţă incapabil, și pentru motive temeinice, să promită un paradis post mortem.

Dar unde sunt aceste fiinţe rele care nu există?

De fiecare dată când într-o corporaţie căutăm oile râioase, avem sentimentul că ele nu există decât în manieră abstractă, căci nu reușim niciodată să punem mâna pe ele. Știm, închisorile sunt pline de inocenţi!

Când am avut ocazia să discut cu vindecători, vraci, cei care pansează, asceţi musulmani și alţi binefăcători m-am găsit de fiecare dată confruntat cu același paradox: „Să nu vă faceţi idei, bravul meu domn! Eu sunt un nobil, nu practic decât magia albă, și munca mea constă exclusiv în a tăia magia neagră, aceea a oamenilor răi, a maleficilor vrăjitori. Ceilalţi!” De unde această concluzie: nu întâlnim decât vrăjitori binevoitori, oameni onești care îşi petrec timpul prin a contracara acţiunea celor răi… care nu par a exista, sau cel puţin pe care nimeni nu-i vede niciodată, pe aceste vrăjitoare urâte, aceste Gargamelle, pe toţi aceia care nu trăiesc decât pentru rău, pentru a face să crape vacile, să încornoreze soţii, să sece fântânile, să vindece soacrele. Dar unde sunt aşadar acești complici ai Satanei?

Același lucru se întâmplă și când îi interoghez pe automobiliști. Cu toţii denunţă în unanimitate purtarea rea, ca să nu spunem grosolănia, ba chiar periculozitatea majorităţii celorlalţi conducători. Acești ţicniţi care conduc prea repede, refuză prioritățile, nu semnalizează niciodată. Uneori trag la măsea! Aproape toţi sunt în această situaţie, cu excepţia mea, bineînţeles… Și a celor pe care îi am în faţă. Dar unde sunt aşadar toţi acești șoferi imprudenţi?

În urmă cu câţiva ani, am vrut să lansez un studiu pentru a evalua o metodă originală de sevraj a unui

tranchilizant. Alesesem medicamentul cel mai prescris dintre toate, cel mai renumit dintre anxiolitice, cel care era la originea celui mai mare număr de dependenţe. Pentru a recruta investigatori, mi-am luat telefonul și am sunat medici luaţi la întâmplare din cartea de telefon. „Un subiect bun, un studiu frumos, într-adevăr, o metodă drăguţă, complimente, dragul meu confrate”. Dar când a venit vorba de a participa, fiecare a exclamat: „Dar, dragul meu, v-am citit studiile, v-am ascultat conferinţele și de multă vreme nu mai prescriu acest tip de drog! În compensaţie, ar trebui să-i contactaţi pe doctorii Untel și Autretel, le văd din când în când reţetele și ei îl prescriu din plin, vă garantez!” I-am sunat atunci pe doctorii Untel și Autretel și au intonat același refren… Mi-au trebuit luni întregi pentru a găsi câţiva prescriptori rari ai acestui anxiolitic banal. Și totuși, farmaciștii mi-au spus că nu încetaseră să vândă acest faimos Mistigri anxiolitic! Acest faimos tranchilizant în formă de cartof cald! Numai confidenţialitatea îi împiedica să divulge numele prescriptorilor… În realitate aproape toţi practicienii din sectorul lor. Dar unde erau atunci toţi acești medici prescriptori rușinaţi?

Atunci am vrut să fiu cu cugetul împăcat. M-am uitat la propriile mele dosare, pentru că, în mod sigur, eu nu prescriam niciodată acest produs căruia îi consacrasem atâtea pagini, publicasem atâtea lucrări pentru a explica faptul că ar trebui prescris cât mai puţin posibil și doar pentru puţin timp. Oroare! Cât despre micii mei camarazi, am găsit un număr deloc neglijabil de reţete inventate de mine purtând numele acestei substanţe licite foarte puţin recomandabile… Cu siguranţă, erau reînnoiri, niciodată iniţieri, dar ce rușine pentru mine, ce năruire a statutului meu!

Trebuie să credem că refuzul, refularea, negarea, tăgăduirea, ba chiar decăderea din drepturi, acești copii ai

culpabilităţii, sunt mecanisme psihice dintre cele mai puternice, chiar la psihiatrii eminenţi de genul meu.

În același fel am întâlnit numeroși jurnaliști gata să denunţe lipsa de profesionalism a confraţilor. Acești diletanţi care n-au citit opera unui autor înainte să-l intervieveze, care ţin în mână respectiva operă fără să fi avut timp să îndepărteze plasticul în care este împachetată, care nu cunosc nimic despre subiect și nu s-au documentat înainte să-l cheme pe expert; fac greșeli de ortografie din plin, nu controlează informaţiile, îşi plagiază fără rușine colegii, copiind integral lucrări fără să le schimbe decât titlurile și subtitlurile. Mai sunt de asemenea cei de la presa de scandal, cei care nu verifică informaţiile și care publică fotografii furate… Când sunt interogaţi, au în mare două linii de apărare: „Noi răspundem unei cereri a publicului” și „Se va zice încă o dată că e vina presei”. Dar niciunul nu-și denunţă propriile încălcări ale regulamentului.

Totul se petrece ca și cum fiecare dintre noi ar purta ochelari cu filtru, cu niște lentile ultrasofisticate care nu-ţi permit să vezi erorile, insuficienţele… decât la ceilalţi.

Când vorbim despre medicină, și este foarte normal, evocăm în mod esenţial aspectele sale benefice, progresele sale, vieţile pe care le salvează. Toate lucrurile sunt incontestabile și, în plus, augmentate prin virtutea efectului placebo, această creștere a eficacităţii tratamentelor legate de încrederea reciprocă pacient/medic și de încrederea generalizată în acest nou zeu al timpurilor moderne: Știinţa. Și avem dreptate să salutăm progresele medicinei, căci, cu cât le salutăm, cu atât oamenii au mai multă încredere și tratamentele sunt mai eficace.

Vorbim adesea uneori despre erori medicale, cele care conduc la proces. Dar să nu uităm că eroarea unui medic nu pătează medicina ca atare. Deunăzi, o emisiune

de televiziune a unui canal important efectua o anchetă asupra infecţiilor nozocomiale, având ca titlu „Spitalul, atenţie pericol”. Formulă provocatoare, dar periculoasă ca imagine terifiantă pentru cei care au nevoie să meargă la spital. Nu sunt totuși sigur că culpabilitatea pune stăpânire pe directorii acestui canal de televiziune, chiar dacă în mod extraordinar citesc aceste modeste rânduri.

Totuși, medicina ucide de asemenea prin greșelile ei, din cauza proastei comunicări și a transmisiunilor fără precauţii ale mediei. Când în Evul Mediu sau în Renaștere un chirurg opera sau diseca, ţinea o operă de-a lui Galien într-o mână și bisturiul în alta. Dacă cele două nu corespundeau, în mod inevitabil bolnavul sau cadavrul minţeau. Acesta este respectul, reverenţa datorate lucrărilor anticilor. Argumentul la autoritate. Astăzi, nimic sau aproape nimic nu s-a schimbat. Este de ajuns să ne gândim la faimoasele „Am văzut la televizor!”, „Scria în jurnal”, deci adevărat!

Puterea mijloacelor de comunicare în masă este de așa natură că simţul critic pare să se dizolve începând din momentul în care informaţia a fost transmisă printr-un canal media) de autoritate, jurnal, radio, carte, televiziune.

Extraordinara publicitate mondială făcută pandemiei de gripă AHIN1 a stârnit reacţii anxioase și ipohondrice nu mai puţin extraordinare care au atins paroxismul la pacienţi prezentând TOC de contaminare, această maladie ciudată care îi împinge pe oameni să se spele pe mâini de sute de ori pe zi, pe atâta le este de frică să fie infectaţi de miasmele contemporanilor săi. Nu mai puteau să aprindă televizorul, să deschidă un ziar, să citească un jurnal fără să li se confirme fantasmele descoperind, cu imagini în sprijin, că mânerele ușilor, barele de la metrou puteau fi la originea contaminărilor potenţial mortale. De unde și o sporire a ritualurilor de decontaminare. Una dintre pacientele mele dintr-un mediu destul de îmbelșugat s-a

hotărât să nu se mai atingă de bani, foarte suspecţi după ea, și a început să cerșească hrană pe stradă, în detrimentul anturajului său.

Toate acestea pentru 11 516 de persoane decedate în lume de apariţia sa în primăvara anului 2009. În Franţa, numărul de morţi a atins 176 în preajma Crăciunului din 2009. Să ne amintim că în fiecare an gripa sezonieră provoacă înjur de 7500 de decese în Franţa, în mod esenţial în rândul celor de peste 75 de ani, și între 250.000 și 500.000 de decese în lume! În fiecare an gripa afectează în jur de o sută de milioane de persoane în Emisfera Nordică, dintre care 2 până la 7 milioane în Franţa. Este deci clar că, la sfârșitul lui 2009, gripa AHIN1 a ucis mai puţin decât gripa sezonieră obișnuită. Și totuși…

Cum să înţelegem altfel că acest virus, la vremea respectivă nu deosebit de periculos și al cărui singur păcat era noutatea varietăţii sale, a avut un asemenea succes mediatic? Primul răspuns venit în minte este că acest virus este mai periculos pentru adulţii tineri și în stare bună de sănătate decât cel al gripei sezoniere, de asemenea pentru femeile gravide și pentru obezi, și că aduce moartea prin insuficienţă respiratorie. În mod obișnuit, gripa face mai ales ravagii în rândul persoanelor vârstnice, ceea ce este, că vrem sau nu, în ordinea firească a lucrurilor. Al doilea răspuns este legat de riscul real, deși speculativ, al unei noi mutaţii. Este firesc că, de vreme ce virusul nu a suferit mutaţii, Franţa a cheltuit o avere pentru aproape nimic, pe când dacă ar fi apărut situaţia inversă, ne-am fi aflat în faţa unei hecatombe, iar cei care s-ar fi vaccinat ar fi avut în plus șansa de a se salva, cu condiţia ca mutaţia să nu fi fost prea radicală.

Este suficient să ne îndepărtăm pentru a vedea mai bine ce ar trebuit făcut în privinţa mediei?

În alţi termeni, dacă lucrurile rămân așa cum sunt, principalul efect secundar al acestei pandemii va fi

ridicolul doamnei ministru vaccinându-se în public și cei 500 de milioane de euro cheltuiţi pentru nimic, dar dacă virusul suferă mutaţii într-o zi, ceea ce Casandrele continuă să prezică, nu vom putea decât s-o felicităm ridicându-i statui. Cât despre mine, eu cred că guvernul a comunicat mai degrabă bine în toată această chestiune, punând publicul în gardă, achiziţionând vaccinul și distribuindu-l gratuit, explicând cât mai bine cum să nu fie răspândit virusul (spălarea mâinilor, șerveţele de unică folosinţă…). Cel mult am putea critica organizarea în mod evident puţin eficientă în ceea ce privește vaccinările în școli. În ceea ce privește principalele mijloace de comunicare în masă, lucrurile par a fi fost corect transmise. Problema a venit după părerea mea din două direcţii:

— Ridiculizarea doamnei ministru de către umoriști, care au prezentat-o ca agitată, speriată, frivolă, ineficace, a făcut să se instaleze insidios în rândul publicului ideea că vaccinarea ar fi și ea ridicolă, neserioasă. A apărut și ideea potrivit căreia toată această poveste nu ar avea alt scop decât să ajute laboratoarele farmaceutice să câștige bani. Din fericire, opoziţia responsabilă nu a profitat de ocazie.

— Internetul, o enormă intoxicare, un buzz impresionant, a acreditat ideea că gripa AHIN1 nu era periculoasă, spre deosebire de vaccinul său. A fost suficient un nefericit de caz minor de sindrom Guillain-Barre apărut în urma unei vaccinări pentru ca reţeaua să se sperie și vaccinul să provoace teamă din cauza numeroșilor săi adjuvanţi, uitând că riscul de a dezvolta acest sindrom neurologic este de șaptezeci de ori mai ridicat în cazul gripei decât al vaccinului, chiar cu adjuvanţi.

Între ridicol și neliniște, publicul s-a îndreptat spre medici, care, în realitate, de când sunt interesaţi personal de vaccinare, reacţionează adesea într-o manieră la fel de

afectivă și puţin ştiinţifică precum marele public. Foarte mulţi dintre ei au fost consultaţi de către pacienţii lor și și-au exprimat îndoielile, neliniștea, și au mărturisit că nu vor să-și facă vaccinul. Probabil că media „medici” și media „infirmieri” au făcut cel mai mult rău companiei de vaccinări. Când o mamă se îngrijește să-și protejeze copilul vede doi medici, pe cel generalist și pediatrul, și dacă aceștia dau două sfaturi diferite, asistăm la veritabile crize de angoasă. Probabil că, cine știe, dacă le-am fi încredinţat realizarea vaccinurilor în cabinetele lor, s-ar fi informat mai bine și ar fi furnizat răspunsuri mai puţin afective.

În final, putem spune că dacă virusul continuă să nu facă mutaţii, totul va fi repede uitat, dar dacă într-o zi inversul se va produce, batjocoritorii, internauţii, guralivii, buzz-iștii și medicii reticenţi vor avea o enormă responsabilitate în cazul pierderii afecţiunii publicului vizavi de vaccin, iar acest efect nocebo mediei va fi unul dintre cele mai rele din toată istoria umanităţii.

Ultimul efect secundar, polemica: a fost abuzată doamna ministru de experţi vânduţi laboratoarelor? Nu am răspuns, dar îndoiala răspândită de această a nu știu câta controversă nu întărește credibilitatea oamenilor politici și, mai mult, demoralizează poporul… Îl îmbolnăvește!

Privind mai bine lucrurile, mi se pare evident că una dintre funcţiile esenţiale (poate inconștientă?) a întregului tapaj avea ca scop esenţial crearea unei diversiuni faţă de criza financiară care începea să devină cu adevărat apăsătoare, agasantă, și care, după mine, nu ajungea deloc să pasioneze mulţimile. Închiderea uzinelor, falimentele nu mai amuzau pe nimeni, cu atât mai mult cu cât începeau să apară semne îngrijorătoare ale revenirii… neliniștitoare pentru audienţă. După șase luni, a trebuit să găsească alt lucru. Gripa a fost succedată de epidemia de sinucideri de la France Telecom și de procesul Clearstream.

Cum să înţelegem altfel că acest virus, la vremea

aceea nu foarte virulent și al cărui singur păcat era noutatea varietăţii sale, a avut un asemenea succes mediatic?

Bineînţeles, nu-mi permit să neglijez decesele, fiecare dispariţie fiind o dramă individuală, dar dintr-un punct de vedere pur statistic… În fond, am văzut că în fiecare an de la inventarea transporturilor transcontinentale rapide banala gripă sezonieră provoacă o pandemie care face zeci de mii de morţi în lume.

Ea se naște în general în preajma Hong Kong-ului sau pe lângă Singapore, și totuși, nu închidem pentru atâta lucru aeroporturile asiatice!

Autorităţile politice transmise de media au evocat un flagel pe lângă care ciuma și holera nu erau decât un fleac, amintind că gripa spaniolă făcuse între patruzeci și cincizeci de milioane de morţi (mai mult decât războiul din 1914 – 1918) și în urma ei Occidentul și-a revenit cu greu. Un post de radio a vorbit chiar de o sută de milioane de morţi, fără îndoială cu scopul de a rotunji cifrele. Universul a început să tremure… Și să-și spele mâinile după ce a strănutat cu conștiinciozitate în batiste aruncate cu grijă în pubele prevăzute în acest scop.

Presa a văzut trei S: Sex, Sânge, Salariu. Se vorbea despre bani de mai bine de șase luni, de când cu criza economică, și acest lucru începuse să devină penibil pentru toată lumea. Criza se instala. Aproape o rutină, sau o ritornelă, planurile sociale, manifestaţiile, miliardele injectate… S-a trecut deci la Sânge, moartea planează pe deasupra capetelor noastre, reîncepem să tremurăm cu plăcere… Și să vindem subiecte de articole. Guvernele au avut câteva săptămâni de răgaz. A sosit în sfârșit vara lui 2009, puteam să trecem la Sex… Britney Spears, Paris Hilton puteau în sfârșit să pasioneze din nou mulţimile… fără a mai vorbi de nefericitul Michael Jackson, al cărui omagiu macabru din 7 iulie 2009 a bătut toate recordurile

de audienţă. O săptămână interminabilă având ca subiect această biată victimă bogată a chirurgiei estetice.

Exit (temporar) criza.

Așa merg lucrurile pe mica planetă a mediei.

CAPITOLUL IX

O ORDONANŢĂ ANTINOCEBO

Am văzut, din cauza fenomenului nocebo, cele mai bune remedii pot avea un efect invers faţă de ceea ce era prevăzut. Se întâmplă de fapt ca informaţiile să fragilizeze populaţiile, să le tulbure, făcându-le vulnerabile. Intervenţiile în forma agresiunilor repetate ale mijloacelor de comunicare în masă, ale statului, ale medicinei, ale justiţiei, ale religiei, chiar înfăptuite cu cele mai bune intenţii din lume, pot avea un efect vătămător, pentru a nu spune toxic, dacă ele sunt făcute fără precauţie și regularizare… cum este astăzi cazul în lumea întreagă.

Eu nu pledez totuși în favoarea cenzurii, acest fals remediu care se comportă un pic ca antibioticele prost utilizate. Deoarece fac treaba în locul organismului, aceste substanţe străine îl fac leneș. Dacă la cea mai mică agresiune microbiană un copil are dreptul la agentul său antiinfecţios, sistemul său imunitar nu va dobândi competenţa necesară și va deveni o pradă fără apărare în faţa microbilor din ce în ce mai selecţionaţi, mai agresivi și rezistenţi. Dacă este cenzura cea care, chiar condusă cu bune intenţii, efectuează o triere între ceea ce este credibil și ceea ce nu este, rău e că cititorul sau auditorul nu-şi va dezvolta simţul critic și va deveni el însuși o pradă și mai ușoară în cazul informaţiei false sau manipulate voluntar. Trecerea la index n-a fost niciodată altceva decât marca dispreţului curiei romane faţă de enoriașii consideraţi ca

infantili și deci incapabili să aleagă grâul literar de neghina mediatică.

Am întâlnit un număr de internauţi experimentaţi, în particular adolescenţi, care nu se lasă atât de ușor înșelaţi, controlează ei înșiși informaţiile, nu se comportă în maniera naivă a părinţilor lor stupefiaţi de ceea ce pentru ei este o tehnologie nouă și inevitabil credibilă. „Este scris, deci este adevărat!”. Este suficient să vezi reacţiile în familii când apare un mesaj care lansează o alertă cu privire la un nou virus informatic deosebit de feroce. Cel mai adesea este vorba despre un hoax, adică o păcăleală pe Internet. Părinţii se agită, copiii învaţă repede să detecteze, să stăpânească, și se amuză pe seama bieţilor babaci depășiţi! LOL!

Din fericire, omenirea a știut să facă fată întotdeauna și să se adapteze la noile ameninţări, și putem spera că, în urma dezinformării și suprainformării, oamenii vor învăţa într-o zi să devină sceptici.

Omul este un primat superior conceput pentru a trăi în mici bande de câteva zeci de indivizi maximum. De fiecare dată când se întâlneşte cu unul dintre semenii săi, trece printr-un stres normal. Un atavism programat.

Din cauza urbanizării din ce în ce mai ridicate, în loc să se întâlnească de câteva zeci de ori pe zi cu alţi membri din clanul său, întâlneşte mii în metrou, în magazine… Această hiperstimulare permanentă nu poate să nu aibă consecinţe asupra echilibrului sănătăţii sale.

Cu toate acestea, am văzut, stresul nu este nimic în sine, el poate avea chiar efecte pozitive atâta timp cât subiectul are sentimentul că-l ţine sub control. Pe de altă parte, din momentul în care persoana pierde controlul evenimentelor, se pot declanșa stări patologice uneori foarte grave. Individul nu trebuie să recurgă atât la ideea reducerii stresului cât la aceea a deţinerii controlului asupra acestuia.

Noi suntem suprainformaţi și așa vom rămâne, este un fapt și trebuie să trăim cu ideea asta.

Ameliorarea educaţiei

Nu trebuie să ne imaginăm că efectul nocebo se limitează doar la simptome psihologice. Bineînţeles, cel mai evident este la nivelul durerii și al insomniei, dar putem observa amprenta sa asupra maladiilor psihosomatice (ulcer la stomac, eczemă, psoriazis, astm bronșic…) și chiar organice (cancer, infecţii). Știm de exemplu că putem, graţie „leacului de șarlatan”, să modificăm în sensul bun ca și în cel rău tensiunea arterială, aciditatea gastrică, rata colesterolului, numărul de globule albe. După cum am văzut, chiar sistemul imunitar este accesibil la sugestie și la condiţionare.

De vreme ce îi învăţăm pe medici să repereze noutatea știinţifică bună și să o separe de intoxicarea șarlatanească explicându-le la facultate cum să se orienteze prin labirintul hiperinformaţiei medicale, de ce nu organizăm la școală, la colegiu și mai ales la liceu, la sfârșitul studiilor, câteva întâlniri ale elevilor cu medicul de cartier și cu alţi profesioniști din alte domenii, politicieni, jurnaliști, economiști… pentru a ajuta publicul profan să înţeleagă ceea ce citește, să trieze informaţiile, să dejoace înșelătoriile vehiculate de anumite mijloace de comunicare în masă fără scrupule? Nu va fi foarte greu ca învăţare, ar fi suficient să li se dea de citit elevilor articole bune și rele și să se evidenţieze ce anume face diferenţa dintre ele.

Unul dintre dascălii copiilor mei le dădea să citească elevilor o carte din colecţia Harlequin, jocul constând în a-i întreba de ce lucrarea e rea. Este vorba de una dintre cele mai bune metode pedagogice. Li s-ar da copiilor niște articole pline de erori, de afirmaţii nedemonstrate și ar fi întrebaţi, ca un exerciţiu, să repereze insuficienţele în așa

fel încât acești viitori adulţi să fie pregătiţi să nu se încreadă în neadevăruri. Li s-ar propune de exemplu elevilor un extras din Mein Kampf și le-am cere să analizeze expună de ce argumentele antisemite sunt în același timp seducătoare, deci populiste și fundamental inepte în argumentarea lor așa-zis științifică. Același lucru cu un discurs de Mao sau Stalin, Pinochet sau Mussolini. Sunt gata să pariez că, organizând instrucţia civilă în această manieră, vom deschide calea unei noi generaţii, mai frecventabilă decât era aceea a părinţilor noștri… și a noastră.

În compensaţie, absenţa în interiorul coloanelor jurnalelor și a claselor școlare a unui anumit număr de cuvinte și concepte care se cuvin îmi fac mai puţin simpatice acest gen de mijloace de comunicare în masă. Aceste cuvinte sunt: „Nu este bine” și „Mulţumesc”.

„Nu este bine”.

Această propoziţie pare să fi dispărut din limbajul jurnalistic, căci atât de demodat a devenit să faci morală. Când adolescenţii asediază străzile, ard mașinile, trag cu gloanţe reale în forţele publice, persoanele cultivate vor explica în mod savant că bieţii copii nu fac decât să-și strige disperarea într-o lume de șomeri, de discriminări și de sărăcie. Nimeni nu va spune că sunt niște mici derbedei și câteva mușteluieli bine făcute cu câţiva ani în urmă nu ar fi fost inutile. Și chiar dacă viaţa este dură pentru părinţii șomeri, acesta nu este neapărat un motiv suficient pentru ca ei să abdice și să renunţe la rolul lor de educatori, căci este iluzoriu să ne gândim să-i transferăm asistenţilor sociali, dascălilor, psihologilor sau educatorilor de stradă; nici chiar cei mai buni nu ar ști să-i înlocuiască pe părinţi.

Când angajaţii unei uzine în debandadă deversează cianură în râul din apropiere, nu vom spune niciodată

(atenţie, jurnalistic incorect!) că acești distrugători ai mediului ar merita să fie puși la zid; nu, vom spune încă o dată că este un strigăt de disperare.

Fie că vrem sau nu, neblamându-i niciodată pe cei care provoacă pagube, pe autorii dezastrelor ecologice, media se arată puternic inductoare de nocebo.

În urmă cu câţiva ani, am fost intervievat de un mare cotidian regional cu privire la moartea prin suicid a unui prim-ministru francez. Mi-am permis să spun că mi se părea imprudent din partea presei să cânte osanalele unui om de onoare care făcuse acest gest când se simţise… dezonorat. Se vorbea foarte mult la acea vreme despre povestea împrumutului unei sume mari de bani care semăna foarte mult a cadou. Am insistat asupra riscurilor de contagiune ale suicidului, căci este bine știut că acest gen de gest foarte mediatizat și foarte tămâiat riscă foarte mult să le dea idei altora. Știm că, în anumite culturi, precum a Japoniei, suicidul este un lucru frecvent, căci este extrem de onorabil. Încă un efect nocebo al culturii. Pe scurt, am afirmat din punctul meu de vedere ca psihiatru că a te sinucide „este tragic, este trist, este cumplit pentru cei apropiaţi, este expresia unei suferințe teribile, dar că, în ciuda a orice, nu este totuși bine”! În aceeași seară, jurnalistul, foarte jenat, mi-a telefonat pentru a-mi spune că, spre marele său regret, articolul său fusese cenzurat de către direcţiune. „Cuvintele dumneavoastră sunt probabil cele mai interesante pe care le-am adunat cu privire la acest eveniment. Dar, cum spuneţi că a te sinucide nu este neapărat glorios sau respectabil, riscul unui proces din partea familiei este foarte crescut”.

Cu alte cuvinte, nu este bine să spui că nu este bine.

„Mulţumesc”.

Alt cuvânt dispărut. Când un guvern, o instituţie, o

întreprindere acordă un avantaj, oricare ar fi el, reacţia imediată a celor interesaţi este „Nu iese la socoteală”. Nu cred că am auzit niciodată un colectiv, un sindicat, o organizaţie, cu atât mai puţin o opoziţie să declare: „Ne-aţi acordat jumătate din ceea ce am revendicat, mulţumesc. Vom relua repede lupta pentru a obţine mai mult, dar salutăm acest prim efort”. Este mai degrabă: „Sub presiunea organizaţiilor noastre și în faţa determinării camarazilor noștri, direcţiunea a sfârșit prin a da înapoi”. Deși este foarte des adevărat, rămâne faptul că orice gest pozitiv trebuie salutat.

Neexprimând niciodată recunoștinţa, media se arată încă o dată inductoare de nocebo.

Dacă încă din școală am reintroduce aceste două cuvinte de curtoazie elementară și de pace socială, lumea ar fi fără îndoială mai puţin reacţionară (?) și desigur mai blândă…

Informaţie și prevenţie de masă

Sylvain are 42 de ani. Este un tânăr cadru dinamic și motivat, deși un pic anxios în legătură cu avizul șefilor săi. De câteva săptămâni doarme mai puţin bine, fără îndoială din cauza unui surplus de muncă. Ca majoritatea colegilor săi, este pe cale să nu mai lucreze. Navigând pe Internet, dă din întâmplare peste un articol denunţând consecinţele dezastruoase ale plombării dentare. Amalgamurile utilizate conţin mercur, substanţă cunoscută pentru înalta sa toxicitate. Sunt enumerate foarte numeroasele simptome posibile. Articolul precizează că este periculoasă scoaterea plombelor, căci există riscul de a elibera dintr-odată o mare cantitate de mercur! De atunci, Sylvain nu mai are trai. Intră în panică la cea mai mică indispoziţie, la cea mai mică bubiţă. Își ascultă cu anxietate gâlgâielile produse de tubul digestiv, se panichează din cauza furnicăturilor percepute pe partea laterală a mâinii drepte, se sperie

când îi tremură pleoapa dreaptă. Convins că are o maladie neurologică degenerativă de tipul sclerozei în plăci, termină prin a demisiona. Soţia sa, exasperată, îl părăsește, luându-și copiii. Nu mai are locuinţă, căci în momentul divorţului a trebuit să vândă. Este un șomer, un om fără casă, care se prezintă la consultaţie.

Între atitudinea guvernului englez, care îşi dă seama de pericolul consumării de vaci hrănite cu făinuri de proastă calitate, dar care se ferește bine să comunice în legătură cu acest subiect și se grăbește să le expedieze în străinătate, și hipercomunicarea anxiogenă ar trebui probabil inventată o cale de mijloc. Cu siguranţă, gripa a fost un pic prea mediatizată. Cu toate acestea, spoturile publicitare care arată cum putem să o stăpânim evitând riscurile de contagiune – „Suflaţi nasul într-un şerveţel de unică folosinţă, aruncaţi şerveţelul într-o pubelă închisă, spălaţi-vă pe mâini cu săpun” – au făcut să scadă rapid anxietatea ambiantă. Nimic de-a face cu teama viscerală declanșată de ameninţarea gripei aviare, „același virus ca la gripa spaniolă, milioane de morţi, mai mulţi decât pe câmpul de bătaie din timpul măcelului din 1914 – 1918”. Cu prilejul ameninţării gripei A (HIN1), niciunul dintre pacienţii mei (cu excepţia câtorva pacienţi suferind de TOC) n-a manifestat vreo neliniște particulară, contrar a ceea ce observasem cu prilejul ameninţării (ipotetice a) gripei aviare, căci la acel moment sentimentul dominant era de neputinţă: era suficient să dai puţină pâine porumbeilor pentru a risca să te trezești la cimitir.

Publicul are un larg acces la știinţa medicală mulţumită presei și Internetului și trebuie să profite de asta. Dar informaţia poate deveni suprainformare, cunoaşterea prost digerată poate conduce la descurajare. Este de neconceput, dacă stăm să ne gândim, ca în niciun moment sistemele de educaţie să nu se aplece asupra acestei chestiuni. Cum este de necrezut că dactilografia nu

este predată și obligatorie la școală într-o vreme în care toată lumea sau aproape toată lumea îşi petrece viaţa tastând. Cu riscul de a mă repeta, poate că dacă școala i-ar învăţa pe copii cum să analizeze informaţiile, cum să le decorticheze, să separe adevărul de minciună, să se apere, lumea ar fi schimbată. Informaţia este un medicament și, ca în cazul oricărui medicament, modul în care ni-l administrăm contează la fel de mult ca reţeta. Odată ce zvonurile nefondate au fost eliminate și informaţiile serioase luate în considerare, devine ușor să te aperi, să te „vaccinezi”, să-ţi pui o „masca”, pe scurt, să găsești o protecţie și astfel să eviţi să te cufunzi în disperare. Am văzut, sentimentul de control al situaţiei întărește apărarea imunitară, pe când pierderea controlului o face să se năruiască. Pornind de la această simplă constatare, putem considera că o informaţie corectă în ceea ce privește gripa A contribuie la reducerea periculozităţii și a extinderii ei, nu atât prin limitarea propagării sale, cât prin întărirea sistemului imunitar.

Pledez aşadar pentru înființarea unui program de învăţare specific și oficial, încă din școala primară, permiţându-le elevilor să-și dezvolte simţul critic și să știe să navigheze pe Web, cu scopul de a nu-i lăsa să înghită cine știe ce nerozie sau să se lase angrenaţi în povești sordide. Ar trebui ca profesorii să fie formaţi în scopul acesta, să fie motivaţi. Să nu fie adăugată această materie la toate celelalte, ci să fie integrată în fiecare materie, elevii să fie învăţaţi să spicuiască informaţia bună în hăţișul reţetei. Franţa, se știe, este ţara unde a fost inventată plăcinta din foi cu cremă. Nu trebuie să credem că această specialitate nu există decât în patiserie. La școală îngrămădim programele până când obţinem un ansamblu total indigest, ca să nu spunem scârbos, bun să-i dezguste pe elevii cei mai motivaţi.

Ar trebui, de asemenea, ca învăţământul naţional să

dorească să-i înveţe pe școlari să gândească și nu să-i formeze așa încât să-i transforme în buni consumatori. Există numeroase alte exemple de plăcinte din foi cu cremă, mai ales în materie legislativă, fiscală între altele.

Catastrofe fără soluţii

Cel mai adesea medicina este capabilă să stăpânească boala, dar nu reușește de fiecare dată. Uneori, microbul, metastaza, degenerescenta se răzvrătesc, nu răspund la tratament. De ce?

Astăzi nimeni nu poate răspunde la această întrebare. Putem în compensaţie să examinăm cazurile în care alte abordări permit obţinerea unor succese acolo unde știinţa occidentală nu poate face nimic. Bineînţeles, se vor găsi mereu niște oameni de știinţă care să spună că nu există o evaluare obiectivă care să permită afirmarea eficacităţii acestor alte remedii care nu acţionează probabil decât prin intermediul unui efect placebo, și aceasta pentru că boala se vindecă adesea singură, slavă Domnului! Și este adevărat. Dar nu ar fi chiar aceste cazuri neștiinţifice, prost evaluate, aceste vindecări „miraculoase”, neadiţionale, neinventariate de către epidemiologi cele care ar trebui să-i intereseze pe oamenii de știinţă?

Să ne gândim de exemplu la cazul lui David Servan-Schreiber, așa cum îl furnizează în ultima sa lucrare. Tânăr, autorul traversează o perioadă de stres legată de o activitate profesională debordantă, o igienă de viaţă discutabilă și dificultăţi afective personale. I se descoperă atunci din întâmplare o tumoare cerebrală. Un gliom, adică un proces în principiu întotdeauna mortal, pe termen mai lung sau mai scurt. Este tratat în manieră clasică, chirurgie, radioși chimioterapie. Îi este mai bine, grijile sale se îndepărtează. Din nefericire, o nouă problemă personală se profilează. Recidivează. Din nou tratament

clasic. Dar de această dată tânărul cercetător decide să ia problema pieptiș. Un pic megaloman, este convins că va găsi Soluţia. Adună datele științifice, dezvoltă o teorie originală, are sentimentul că medicina convenţională nu face tot ceea ce ar trebui să facă. Un nou Sfânt Gheorghe, dobândește convingerea că el, psihiatrul, va descoperi una dintre armele necesare pentru a doborî balaurul ascuns în neuronii săi.

Și, prin însuși acest fapt, dobândește controlul psihologic al stresului reprezentat de maladie.

David se vindecă de un proces în mod normal incurabil și destul de repede mortal. Recent, am vorbit despre cazul lui cu un prieten neurolog. El nu a vrut niciodată să creadă în vindecare, argumentând că fusese probabil o eroare de diagnostic… Pare totuși uimitor că anatomopatologii din Pittsburg s-au înșelat în această privinţă, pentru că odată îndepărtată, tumoarea recidivantă a fost analizată, iar erorile sunt mai mult decât rare în domeniu. Că eșantioanele au fost inversate în două reprize la mai mulţi ani distanţă ar dezvălui un miracol și/sau neglijenţă, ca să nu spun mai mult!

Atenţie! Nu sunt pe cale de a spune că David Servan-Schreiber este un animal de laborator, nici că metoda sa nu este decât un placebo. Nu am competenţele necesare pentru a judeca validitatea abordării igienico-dietetice pe care a pus-o la punct. Eu zic pur și simplu că a avut o convingere și, în consecinţă, o stăpânire a stresului care au fost atât de puternice încât probabil au intensificat la maxim apărarea imunitară, făcând-o să coopereze cu metoda sa. Pe cât disperarea face să explodeze cancerul, pe atât controlul… îl stăpânește!

Alţi bolnavi se vindecă prin alte mijloace, mai puţin științifice în argumentarea lor, cu siguranţă la Lourdes, alţii datorită meditaţiei, sportului… Toate incită și invită apărarea lor imunitară, interferonul, limfocitele, să

organizeze o rezistenţă împotriva ocupantului.

Media ne descurajează, ne intoxică, ne formatează? Să organizăm de asemenea rezistenţa. Știm astăzi că nu am putea trăi fără ajutorul microbilor buni, aceia care prosperă pe pielea noastră, pe mucoasele noastre și că, în anumite condiţii spitalicești, acești aliaţi selecţionaţi de antibiotice și de o asepsie urâtă devin niște prădători terifianţi, care răpun milioane de oameni provocând boli nozocomiale. Mijloacele de comunicare în masă sunt componente indispensabile supravieţuirii speciei. Ele i-au permis speciei noastre să supravieţuiască datorită difuziunii rapide a informaţiilor cruciale și a dezvoltării unei pedagogii de masă. Să fii jurnalist este cea mai frumoasă meserie din lume! Atunci, să nu selecţionăm ce este urât, să nu ne lăsăm hărţuiţi, să nu transformăm acest instrument minunat într-o armă de distrugere în masă.

Ce învăţături să tragem din aceste exemple?

Anunţarea diagnosticului

Prima învăţătură este că sentimentele de neputinţă, de disperare, de descurajare sunt cele care urmează negreșit anunţului unui diagnostic de maladie mortală, agravând-o. Medicii au aşadar o responsabilitate majoră în acest moment crucial din viaţa pacienţilor lor. De maniera în care trebuie să prezinte lucrurile depinde toată succesiunea de evenimente. Se aude încă vorbindu-se, din ce în ce mai nefericit, de diagnostice comunicate la telefon, prin curier sau enunţate în grabă pe un culoar de spital… Cu siguranţă, medicii sunt oameni ca toată lumea, se tem de moarte. Probabil mai mult decât alţii, pentru că moartea este una dintre motivaţiile conștiente ale vocaţiei medicale. Este fără îndoială unul dintre motivele pentru care adoptă adesea atitudini de eschivare și de evitare. Nu este mai puţin adevărat că acest tip de comunicare neprielnică a diagnosticului agravează considerabil

prognosticul pacienţilor care se simt abandonaţi, singuri în faţa monstrului, fără niciun control asupra situaţiei.

Iată de ce ar fi urgent ca facultăţile de medicină să se angajeze (în sfârșit) să-i formeze pe studenţi prin prisma acestui tip de comunicare, să pună la punct lucrări dirijate cu jocuri de rol în care ei ar trebui să interpreteze rolul unui bolnav de cancer. Foarte rar se întâmplă ca medicii să îndrăznească să se identifice cu pacienţii lor. În Statele Unite, în anumite state, la începutul studiilor, tânărul student la medicină trebuie să se prezinte în mod anonim într-o secţie, să stea într-o sală de așteptare alături de alţi bolnavi, să fie supus unei consultaţii, să fie examinat în detaliu, pe un pat de spital, cu scopul de a-și da seama ce se petrece. Ca profesorii să încerce să-i facă să devină conștienţi de dorinţa inconștientă de fugă care ne cuprinde pe toţi când suntem confruntaţi cu moartea. Doar tehnici precum punerea într-un rol de psihodramă permit dezvoltarea unor atitudini corespunzătoare. Și același lucru este valabil și pentru infirmiere. Pentru că ele evită, de exemplu, să ia un aer compătimitor, excesiv de gentil, atunci când intră în camera unei persoane pe care o consideră condamnată. „Este ce poate fi mai rău!”, iată ce-mi destăinuia destul de recent unul dintre pacienţii mei care ieșea dintr-o secţie de oncologie.

Deși un pic cam timid pentru gustul meu, filmul *Home* propune la final un anumit număr de soluţii pentru problema încălzirii planetare. Există, de asemenea, niște spoturi televizate care explică anumite gesturi ecologic corecte la ora actuală. Pe scurt, presa civilizată, jurnalele respectabile, scrise sau televizuale, ar putea face efortul, de fiecare dată când transmit un anunţ catastrofic, să-l îmbine cu o concluzie constructivă. Un copil s-a înecat? Este oribil, să-i lăsăm liniștiţi pe părinţi și să-i intervievăm mai degrabă pe primarii care nu au știut să amplaseze dispozitive eficace, alarme de bazin, instructori de înot…

Abordarea mea este angelică, cu siguranţă), dar cum să facem altfel?

Împărtășirea cunoștinţelor

Arsenalul terapeutic, oricare ar fi boala în chestiune, este acum suficient de consecvent, iar rezultatele suficient de concludente, pentru ca medicii să aibă sentimentul legitim al unui anumit control asupra derulării operaţiilor. Lor le rămâne să transmită acest sentiment pacienţilor. O explicaţie detaliată, punct cu punct, etapă după etapă, diverse operaţii, chirurgie, chimioterapie, radioterapie, redau forţa și curajul în faţa ultimei încercări a vieţii și permit dobândirea unui sentiment de control, condiţie necesară, încă o dată, nu numai unui bun confort psihologic, ci, de asemenea, unei stimulări a apărării naturale a organismului.

Educaţia ştiinţifică a populaţiei este din ce în ce mai importantă și emisiunile ştiinţifice nu foarte austere ar putea fi difuzate un pic mai des în *prime time*. Asistăm la încercări de difuzare la ora 20.30 a unor emisiuni medicale de calitate precum *Le Magazine de Santé* și publicul pare să le urmărească. Nu știu dacă ar trebui luată în considerare o reglementare, niște procentaje, acest gen de măsuri fiind adesea evitat, dar mi se pare că principalele canale ar putea să ajungă la un *gentleman agreement*, la un soi de echilibru. În fond, un canal de bună calitate ca *Arte* a știut să-și găsească publicul, în ciuda rânjetelor canalelor concurente. Să ne amintim de glumele invidioase ale paiaţelor de la *Info* în primii ani de la lansarea sa.

Transmiterea mijloacelor de autoapărare

O explicaţie ştiinţifică detaliată și serioasă a stării de cunoștinţe: mecanismele în cauză, urmate de expunerea precisă a ceea ce trebuie sau nu făcut, iată maniera bună de a-i întări pe bolnavii de cancer confruntaţi cu

metastazele! Astăzi vedem soţii în bucătărie pregătind gustarea soţului lor bolnav cu ajutorul, de exemplu, al lucrărilor de dietetică anticancer în chip de cărţi de bucătărie, și nu putem decât să le felicităm, căci este dovada unei forme familiale de organizare strategică împotriva procesului malign. Nu este vorba în niciun caz de a se îngriji cu acest tip de abordare, ci doar de a însoţi tratamentul chimiosau radioterapeutic și, pe cât posibil, de a crește eficacitatea sa întărind apărarea imunitară prin intermediul mecanismelor psihologice.

Combaterea efectului nocebo al medicinei hipertehnologice

Nu este vorba aici de a face procesul medicinei occidentale. Progresele sale sunt imense și rezultatele indiscutabile, căci ea salvează zilnic mii, ba chiar milioane de vieţi pe planetă. Este vorba doar de a încerca să o rectificăm, să o facem să devină conștientă de imperfecţiunile sale. Atunci când un medic, controlându-și prost propria angoasă în faţa morţii, trântește anunţul diagnosticului unei maladii grave pacientului său, ocolește explicaţiile cu privire la procesul terapeutic, se arată anxios, neîncrezător, cu faţa pesimistă, declanșează fără știrea sa un efect nocebo major. Uneori, anxietatea medicilor este de o așa natură că îi i face să devină agresivi.

De ce corectitudinea politică face atâtea ravagii în mass-media noastră europeană? De ce o asemenea autocenzură? De ce acest refuz de a transmite informaţii pozitive sau considerate inavuabile? Este teama de a trece drept naiv sau, mai pervers, dorinţa de a menţine în casta singurilor iniţiaţi conectaţi ceea ce nu s-ar putea transmite poporului? Mi-a rămas întipărită în minte o discuţie cu un jurnalist american cu prilejul morţii lui François Mitterand. Ceea ce-l stupefia cel mai mult era că toată presa pariziană

cunoștea perfect de la începutul maladiei mortale care avea să-l răpună că președintele întreţinuse din banii contribuabililor o a doua familie și că nimeni nu publicase asta. Sau nu a îndrăznit să publice. De negândit dincolo de Atlantic! Acest adevăr nu ar fost totuși bun de spus? Nu era vorba de viaţa privată, ci de viitoarea moarte a șefului de stat și de deturnare de fonduri! Oare din cauza proceselor de identificare cu șeful de stat să se fi multiplicat de atunci poveștile de abuz de bunuri sociale și publice? Știu, exagerez… un pic în cercetarea mea a efectului nocebo.

Rolul mijloacelor de comunicare în masă este fundamental, căci ele au devenit marii actori în sănătate publică. Că vorbim despre presă, Internet, politică, justiţie, religie, medicină, toate au o influenţă asupra publicului lor și pot favoriza sau, dimpotrivă, pot reduce riscurile de îmbolnăvire. Problema nu constă în difuzarea de știri eronate sau catastrofale. Nu constă nici măcar în repetarea neobosită a informaţiilor stresante, căci este clar că acest fenomen este ireversibil și că nimic și nimeni nu este și nu va fi în măsură să înfrâneze această nouă manieră de comunicare. Pentru a supravieţui, media va fi din ce în ce mai înclinată spre senzaţionalism și intoxicare. Chiar dacă, la fel ca majoritatea confraţilor mei, am câteva rezerve față de conservatorismul aproape constant al Ordinului Medicilor, mi se pare că acest tip de instituţie aleasă de către egali (deci, în principiu, nu foarte politizată), dotată cu o existenţă legală și puteri oficiale, cu precădere disciplinare, rămâne cea mai bună garanţie a funcţionării unei profesii. Crearea unui Ordin al Jurnaliștilor mi s-ar părea aşadar o idee destul de bună.

Pentru un ordin al jurnaliștilor?

De fiecare dată când am abordat această chestiune cu jurnaliști sau cu oameni politici fie am declanșat

strigăte ca din gură de șarpe, fie am provocat ridicări de umeri amuzate. În plus, m-au făcut să înţeleg că mă amestec în ceva care nu mă privește pe mine, medicul, și că în orice caz, odată cu Internetul, mijloacele de comunicare în masă au devenit complet incontrolabile. Curios argument, căci această chestiune era deja respinsă cu dosul mâinii încă înainte de crearea Internetului. Eu cred, din punctul meu de vedere, că publicul este perfect capabil să separe informaţia necontrolată de aceea vehiculată de media corectă. Dacă numitul public, pe care ar trebui să începem să-l considerăm ca fiind compus din oameni, nu neapărat ignoranţi sau proști, ar ști că numita presă este fabricată de jurnaliști care acceptă să se supună unui cod de deontologie sub autoritatea unui ordin profesional, asta nu ar putea decât să-i adauge credibilitate. Societăţi de jurnaliști însărcinaţi să vegheze asupra eticii, asociaţii de redactori s-au mobilizat de altfel recent. *Les Assises internationales du journalisme* au permis lansarea unui anumit număr de idei. Ideea unui Consiliu de presă care să ducă muncă de meditaţie și de regularizare a fost acum lansată.

Sunt conștient că aceste propuneri nu sunt consensuale. Ele sunt chiar foarte polemice, nu trebuie decât să judec după reacţiile anturajului meu. „Te înșeli, să vedem, informaţia obiectivă nu există, ea va fi inevitabil controlată de către cei la putere, va deveni un instrument de manipulare”. Sau: „Tu ești un visător periculos, ordinul medicilor este o instituţie creată de Vichy, ea a fost mereu hiperconservatoare, ba chiar reacţionară, nu trebuie decât să ne amintim de mai 1968!”

Și totuși, insist. Libertatea presei nu poate fi concepută decât dacă jurnaliștii acceptă o anumită regularizare deontologică.

Atunci ar trebui să creăm un consiliu al ordinului jurnaliștilor dotaţi cu veritabile puteri disciplinare? Este

adevărat că pentru moment funcţionarea ordinului medicilor nu îndeamnă foarte mult la reproducerea sa, chiar dacă o condamnare în bloc nu pare foarte îndreptăţită. Conservatorismul reacţionar, corporatismul, sunt ele inevitabil legate de funcţionarea unui ordin? Este o chestiune de componenţă, de competenţă, de modalităţi de alegere, pe scurt, de maturitate a unei profesii.

CAPITOLUL X

CONCLUZII

Informaţia trebuie administrată în același timp ca un vaccin (prevenţie) și ca un remediu (tratament al informaţiei, explicaţii de texte.) Cum tocsinul îl prevenea pe șerb în legătură cu iminenţa pericolului și îi permitea să se pună la timp la adăpostul meterezelor, mijloacele de comunicare în masă servesc, sau mai degrabă ar trebui să servească, la punerea noastră în gardă, să ne avertizeze. Se pare că în zilele noastre, majoritatea fabricanţilor de informaţie au pierdut din vedere raţiunea îndeletnicirii lor. Cu riscul de a mă certa cu un anumit număr de jurnaliști (răi), știrile nu mai sunt făcute pentru a informa, ci pentru a face audienţă. Cum cercetătorul nu caută decât să publice, nu să găsească, buletinul informativ nu mai servește decât la producerea de informaţii.

După modelul limbii lui Esop, mijloacele de comunicare în masă sunt cel mai bun și cel mai rău dintre lucruri. De ceva timp, din nefericire, ele sunt mai degrabă de partea răului, trebuie să recunoaştem. Dar eu nu vreau să le întind cititorilor cursa pe care am denunţat-o în toată această lucrare. Nu vreau să-i las fără speranţă, să-i instalez într-un nou labirint fără ieșire.

O lume fără speranţă.

Trebuie să râdem de toate?

Într-o bună zi, cetăţenii anticei Abdera l-au pus pe Hipocrat, cel mai mare medic al tuturor timpurilor, să-l examineze pe Democrit, un filosof celebru considerat foarte ilar. A fost fără îndoială prima expertiză psihiatrică din toate timpurile. Acești oameni cumsecade erau neliniștiţi în legătură cu sănătatea mintală a filosofului Democrit, pe atunci un locuitor foarte în vârstă, dar celebru, al frumosului lor oraș.

În fiecare zi, el cobora în port și se prăpădea de râs. Un râs de nepotolit, de nestăpânit. Irezistibil!

După ce discutase cu Democrit, Hipocrat a înţeles că acesta din urmă nu era deloc nebun. Ceea ce tocmai observa era comedia umană, forfota furnicilor bipede. Activităţile din port unde se vedea cum erau descărcate mărfuri inutil extrase și transportate din cele mai îndepărtate colţuri ale lumii îi păreau atât de ridicole încât nu meritau nimic altceva decât ilaritatea.

O prefigurare afurisită a transporturilor noastre aeriene moderne de fructe în afara sezonului.

Democrit, precursorul economiei durabile! Nevoia de distanţare fată de absurditatea eforturilor umane este cea care traduce râsul filosofului.

Hipocrat a fost profund impresionat. Când i-a părăsit pe locuitorii din Abdera contrariaţi, le-a mulţumit cu efuziune pentru că i-au permis să-l întâlnească pe acest personaj care se dovedise, spunea el, „cel mai înţelept om din lume”.

Putem râde de toate, nu cu oricine, desigur, iar umorul este fără îndoială mijlocul cel mai puternic de a scăpa de disperarea condiţiei umane sortite neantului.

Optimismul este cu siguranţă cel mai puternic dintre toate medicamentele, iar eu încerc să absorb o doză bună în fiecare zi.

Acesta nu este evocat cum ar trebui în studiile de medicină și fără îndoială în școlile de jurnalism. Și totuși, s-a stabilit de-acum că optimiștii trăiesc mai bine și mai mult timp. Umanitatea a știut mereu să reacţioneze, să facă faţă, să iasă din cele mai grele situaţii. Să-i acordăm încredere, să aplicăm câteva reţete simple, să luăm distantă și, mai ales, să învăţăm din nou să râdem.

Rezilienţă?

Criza financiară face ravagii, este indiscutabil, dar am putea insista un pic mai mult asupra aspectului său decapant. La fel ca un detergent, putem spera că ea va moraliza un pic practicile financiare. Vânzarea de automobile se va prăbuși? Dur pentru angajaţi, dar extraordinar pentru viitorul planetei. Aceasta îi obligă pe constructori să se aplece asupra vehiculelor proprii. Rezervele de cărbune se epuizează, preţul petrolului crește? Cu atât mai bine, vom închide uzinele electrice poluante și vom face electricitate ecologică. Vaca nebună face să planeze o ameninţare de catastrofa sanitară majoră? Să sperăm că nu, să ne luăm măsuri bune de prevenţie, iar consecinţa va fi o alimentare corectă a animalelor din gospodăria agricolă: să le dăm iarbă erbivorelor! Și teama va antrena o scădere a consumului de carne roșie, ceea ce nu poate decât reduce numărul de infarcte, de accidente vasculare cerebrale și de alte afecţiuni circulatorii legate de aterom. Nu am termina să desprindem consecinţele fericite, pe termen mediu sau lung, ale majorităţii dramelor pe care le trăim în cotidian.

În fond, Revoluţia franceză cu excesele și (t) erorile sale nu a fost la originea Declaraţiei Universale a Drepturilor Omului și Cetăţeanului și a fiicei sale, democraţia modernă?

Cel de Al Doilea Război Mondial și monstruozităţile sale, ororile sale, nu au provocat oare o conștientizare în

legătură cu antisemitismul, rasismul, eugenismul și alte inepţii periculoase? Și cu ce preţ, bineînţeles!

Același Al. Doilea Război Mondial urmat de Liberare nu a avut drept consecinţă dreptul de vot pentru femei, Cei Treizeci de ani de Glorie, sfârșitul colonialismului?

SIDA este o oroare, nimeni nu va tăgădui asta, dar cel puţin a avut drept consecinţă faptul că drepturile homosexualilor sunt afirmate, că toleranţa în privinţa lor a crescut, cei care se manifestă deschis s-au înmulţit, iar creativitatea atâtor gays și bisexuali a ieșit la lumină, ca în cazurile lui Platon, Oscar Wilde, George Sand, Frantpoise Sagan, Jean Cocteau, Jean Marais, Yves Saint Laurent, Karl Lagerfeld, Jack Lang, Frederic Mitterrand și mulţi alţii.

„Uneori nefericirea ne aduce avantaje”. Acest vechi dicton prefigurează teoria rezilienţei atât de dragă amicului meu Boris Cyrulnik. Eu nu spun că trebuie să te bucuri când un eveniment negativ se produce, ci cred pur și simplu că cercetarea sistematică a posibilelor consecinţe sau a rezultatelor fericite ar avea ceva pozitiv pentru moral și, mai ales, pentru sănătatea mulţimii.

Scopul acestei cărţi este tocmai acela de a descrie efectul nocebo al mediei, dar nu de a cădea în cursa care a fost întinsă pentru a da un sentiment de catastrofa ineluctabilă. Un sentiment de nevindecare mediatică.

Altă dată, când o infecţie sau o afecţiune imunitară era amenințătoare, i se injecta bolnavului o substanţă septică pentru a declanșa un abces de fixare, care era incizat imediat pentru a evacua puroiul. Era dureros, era periculos, dar eficace, căci era o manieră de a stimula apărarea imunitară a organismului. Această tehnică a fost abandonată datorită apariţiei antibioticelor și este cu atât mai bine. Dar când niște abcese lovesc planeta noastră, să încercăm incizăm răul și să ne întărim apărarea imunitară. A fost nevoie de două războaie mondiale îngrozitoare

pentru ca pacea să se instaleze în manieră durabilă pe vechiul continent și ca ONU să existe în sfârșit. Să ne plângem morţii, dar să salutăm stabilitatea noastră, cel puţin în Occident.

Nu suntem decât niște șobolani de laborator?

Șobolanul este, ca și noi, în același timp un prădător și o pradă. Și el este omnivor și trăiește în societăţi bine structurate. Este aşadar un model foarte interesant atunci când vrem să studiem omul. Henri Laborit a realizat o experienţă dintre cele mai interesante: el a plasat un șobolan într-una din cuștile electrificate de acum familiare cititorilor mei. I-a trimis descărcări electrice dezagreabile, dar suportabile. Șocurile electrice erau repetate în manieră aleatorie și șobolanul nu putea să scape. După câteva tentative care nu au dat roade, șobolanul a sfârșit prin a se îmbolnăvi, prezentând una dintre acele maladii somatice și flagel al timpurilor noastre – tulburări alimentare, boli cardiovasculare, maladii imunitare, cancer și alte consecinţe ale stresului. S-a îmbolnăvit și a murit. După aceea, profesorul Laborit a instalat împreună doi șobolani pe care i-a supus la același regim. Au început repede să se bată și, în final, șobolanul mai puternic l-a omorât pe cel mai slab, agresivitatea părând cea mai bună manieră de supravieţuire în faţa stresului cronic în cultura șobolanilor. Potrivit lui René Girard și cărţii sale *Violenta și sacrul* știm că atunci când lucrurile merg rău, omul reprezentat acum de către mijloacele sale de comunicare în masă desemnează întotdeauna un ţap ispășitor, o victimă sacrificială, ereticul, aristocratul, burghezul, evreul, ţiganul, străinul, nebunul, bancherul, capitalistul… Într-un cuvânt, celălalt.

Este foarte dificil de spus că mass-media ne angoasează doar pentru a face audienţă și deci bani. Este suficient să navigam pe Internet pentru a constata ce sunt

numeroși aceia care lansează zvonuri, calomniază, agresează, insultă… doar de amorul artei, nu pentru lovele. Majoritatea autorilor amenințărilor sunt binevoitori și este sigur că în era cavernelor exista deja calomnia. Ea a apărut, aș paria, odată cu limbajul. Trăim într-o uriașă cușcă electrică și suntem supuși stresului de-a lungul vieţii, emoţiilor legate de suprapopularea planetei și foarte frecventelor interacţiuni cu congenerii noștri și, de asemenea, rapidităţii și ubicuităţii comunicaţiilor. Cancanul debordează instantaneu dincolo de limitele orașului.

Nu știu dacă sunt mai multe războaie și crime ca înainte, dar ceea ce știu este că sunt mai multe maladii cauzate de stres în sensul în care l-am descris pe parcursul acestui eseu.

S-ar putea ca șobolanii umani dominanţi, politicieni, jurnaliști, medici, judecători, preoţi, bloggeri să-și streseze contemporanii doar pentru a supraviețui? Să se arate ei agresivii, să lanseze zvonuri neverificate, pentru nimic altceva decât pentru a scăpa de descărcările electrice stresante reprezentate de frecușurile repetate cu semenii lor? Să fie vorba de o strategie universală de regularizare a speciei? Este indiscutabil că suntem foarte numeroși, și în curând cușca noastră planetară nu va mai dispune de suficientă hrană.

Hipermediatizarea stresantă poate să conducă la un suicid colectiv după modelul lemingilor, atunci când se înmulţesc prea mult?

Dacă această ipoteză se dovedește adevărată, va fi înspăimântător.

Marile placebouri ale istoriei

Nu din fericire, istoria ne învaţă că alţi mari comunicatori au lansat alte tipuri de zvonuri, de sloganuri mai puţin distrugătoare, mai puţin agresive, mai puţin

pesimiste, reușite totuși în planul succesului mediatic. Mesaje reluate la nesfârșit de-a lungul secolelor, și chiar mileniilor pentru unii. Mă refer la cetăţeni precum Confucius, Lao-Tzi, Buda, Iisus, Gandhi, Martin Luther King, Nelson Mandela. Mesaje în chip de balsam, unguente în orice caz.

Zvonurile lor erau fără îndoială nefondate, dar s-au dovedit sacre și binefăcătoare pentru specia umană.

NOCEBO

Mijloacele media sunt capabile să ne afecteze sănătatea. Dovezile în acest sens sunt numeroase. Dar cum și de ce? Suntem în permanență informați despre tot ceea ce se întâmplă pe Pământ, iar acest lucru nu rămâne fără consecințe. Prin fluxul de informații catastrofice pe care îl difuzează, mijloacele de comunicare au puterea de a ne îmbolnăvi fizic, fără a mai discuta despre afecțiuni „banale" ca depresia, insomnia, anxietatea etc.

În lucrarea de față Patrick Lemoine – psihiatru specializat în explorarea și tratamentul tulburărilor de somn – analizează apariția unui fenomen nou: efectul nocebo, care este exact opusul beneficului placebo. După o reflecție critică și salutară pe marginea sistemului nostru de comunicații, autorul ne învață să ne protejăm și să regăsim un optimism rezonabil.

LIBRIS

www.all.ro
ISBN 978-606-587-060-4
9 786065 870604